

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 26.02-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połudwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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, 2024-02-27

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 [składniki: woda, oleje roślinne</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 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p>	<p>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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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>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, 2024-02-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</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 [składniki: woda, oleje roślinne</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</p>

<p>askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>uniwersalny 9%, Majeranek 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 zmierzonych 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>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 2024-02-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g [składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# 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. 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,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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>1. Rw 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 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. 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>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko 	<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 tartyl 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 kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: 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 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</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>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. 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</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 słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>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) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 55.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa</p>	<p>1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(1,7%), ekstrakt ze słodku jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznica 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>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw 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> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat 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), 2024-02-26

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	720.8	664.9	105	480	97.9	2068.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.6	2789.8	445.2	2013.2	413	8702	0
Białko [g]	10%	NAN	35.9	30.5	1	11.9	3.7	83.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	26.8	0.3	20.7	2.3	66.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	4.8	0.1	4.1	0.5	16.3	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	109.28	77.78	25.38	62.3	15.79	290.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.96	11.63	20.73	4.74	1.8	53.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	5.26	1.83	1.9	0.54	13.93	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.56
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.98
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.46
Sód [mg]	10%	NAN	2867.14	762.27	1.08	757	269.01	4656.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	329.83	426.6	180.06	68.85	1603.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	43.07	6.48	29.78	3.51	673.62	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	7.96	2.11	0	2.1	0.74	11.64	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	721	753.4	61.5	356.7	105.8	1998.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.5	3158	260.5	1498.4	445.5	8403.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	44.7	0.9	10.9	4.4	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	32.2	0.3	12.8	3.4	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	10	0	1.9	0.8	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.4	0	5.1	0.4	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	6.3	0	5	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	213.4	0	0	0	223.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.81	74.91	14.31	51.2	14.37	265.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.28	13.02	14.13	3.58	0.95	46.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.25	7.84	1.26	3.62	0.13	18.12	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.21
Sód [mg]	10%	NAN	2687.59	375.92	0	656.58	257.67	3977.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	548.04	1303.84	0	114.24	33.75	1999.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	583.93	149.56	0	23.88	4.05	761.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.95	293.18	0	11.58	6.21	653.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.53	63.86	0	6.1	2.16	152.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.38	0	0.48	0.05	5.62	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	37.05	75.61	0	8.21	1.79	122.68	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	1.13	0	1.01	0.33	3.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	4	0	3.12	0.52	10.42	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	0.49	0	0.03	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	4.63	0	0.31	0.04	7.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.23	45.36	0	4.92	1.07	73.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.46	1.04	0	1.82	0.71	9.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684.1	702	66.9	460.7	121.6	2035.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2889.3	2944.5	282.5	1940.3	511.8	8568.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.3	39.4	0.5	23.7	6.7	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	26.8	0.5	13.5	3.8	57.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	8.6	0	3.4	1.6	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	10.3	0	4.5	0.5	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3	0.1	4.5	1.1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	97.7	0	83	0	191	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.61	81.19	16.33	61.83	15.34	292.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.49	17.79	13.09	4.14	1.72	61.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	11.34	2.7	1.81	0.54	20.54	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	NAN	1167.13	592.9	2.7	714.46	960.21	3437.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.74	1004.68	180.9	390.69	68.85	2240.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.67	108.91	5.4	37.72	154.84	592.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.67	262.43	12.15	174.92	8.36	864.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	68.9	4.05	26.92	2.97	189.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.47	3.99	0.4	1.61	0.16	8.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	35.31	10.35	29.49	32.4	116.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.96	0	2.17	0.33	4.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.66	1.54	0.51	2.12	1.09	7.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.44	0.04	0.09	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.37	0.03	0.21	0.03	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	4.8	0.21	4.77	0.4	11.4	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	3.24	1.64	0	1.98	2.66	8.59	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	636.4	801.7	46.5	412	108.8	2005.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2684.5	3357.1	196.6	1728.7	460	8427.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	36	0.5	11.5	7.6	84.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	35.3	0.2	17.5	2	70.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	5.2	0	3.9	0.4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	17.8	0	3.9	0.5	26.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	9.3	0	4.4	1	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	80.9	0	0	0.5	219.6	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.41	90.75	11.25	52.7	14.98	267.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.42	14.83	10.35	5.48	1.72	48.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	12.01	1.53	1.4	0.13	17.6	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.4
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.62
Sód [mg]	10%	NAN	944.56	369.85	3.6	661.83	160.74	2140.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	1857.88	0	185.3	59.67	2691.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	106.99	0	20.09	29.97	464.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	450.86	0	20.48	71.01	902.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	121.32	0	9.97	4.59	186.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	3.81	0	0.48	0.1	6.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	35.29	0	7.91	1.79	84.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	1.44	0	1.01	0.34	4.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	6.85	0	2.74	0.52	13.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.35	0	0.03	0.01	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.29	0	0.03	0.13	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	7.6	0	0.41	0.09	9.54	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	2.62	1.02	0.01	1.83	0.44	5.35	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.4	656.2	153.3	444.3	95.3	2008.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.9	2760.9	639.9	1875.9	400	8449.8	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	43.6	1.7	20	5.9	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	18.6	8.7	9.8	4	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	3.2	1.8	2.4	2.4	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	8.2	4.2	1.4	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	4.4	2.2	3.2	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	104.3	16.2	0	0	445.8	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.9	83.54	17.35	69.44	8.77	266.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.18	11.93	9.76	4.14	8.77	48.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	10	1.11	0.91	0	16.22	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.42
Sód [mg]	10%	NAN	760.86	181.82	83.21	1221.12	97.2	2344.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1976.13	67.51	105.16	0	2863.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	172.43	8.8	13.87	162	685.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	571.9	24.94	14.05	0	1193.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	131.65	6.21	6.85	0	241.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	4.04	0.35	0.5	0	9.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	56.64	10.54	35.32	0	306.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.75	0.07	1.01	0	4.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	3.09	1.52	2.16	0	10	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.34	0.02	0.02	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.55	0.03	0.05	0	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	11.44	0.15	0.46	0	13.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	29.23	0.2	21.19	0	56.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.5	0.23	3.39	0.27	5.86	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2029.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8536.6	0
Białko [g]	10%	NAN	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	218.1	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.78	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3304.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	2306.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	680.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	856.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	192.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	151.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.65	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	57.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.26	0

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 26.02.-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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 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 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/połudwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-27

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. R w 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, 2024-02-28

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% K# 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 kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 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 buraczkiem 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, 2024-02-29

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% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do

<p> 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# 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. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. 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>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. 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>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, 2024-03-01

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g Jaja gotowane iżż 50.00g 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 + 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 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% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 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# kompot wieloowocowy 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 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z 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% 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%), Iniany (11%), palmowy, 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, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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>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 wószczyzną 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>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 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, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %,</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko</p>

<p>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. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <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 filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	--	--	---	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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	791.2	636.6	105	466.7	100.6	2100.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1967.9	424.8	8850.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	17.2	3.9	99.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	12.2	2.2	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.9	0.5	10	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	72.22	16.3	312.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	3.04	0.91	57.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.12
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.03
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	663.39	250.65	2220.42	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	1.84	0.69	5.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	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), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	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	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	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	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	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	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.6	579.3	170.5	467.5	95.3	2036.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3052.9	2442.7	720.8	1975.1	400	8591.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	49.7	4	18.6	5.9	110.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	12	3.1	9.2	4	44.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	2.5	0.5	2.2	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.7	0	1.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	2.8	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	114.2	0	0	0	241.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.18	72.42	31.95	77.56	8.77	304.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1236.99	204.3	82.8	1100.25	97.2	2721.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.42	2003.44	0	135.13	0	2821.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	299.78	174.84	0	11.98	162	648.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.61	634.79	0	17.29	0	1125.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.44	138.66	0	13.33	0	242.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.3	3.95	0	0.36	0	7.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.67	0	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	2.14	0	1.51	0	6.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.41	0	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.57	0	0.01	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	22.38	0	0.2	0	24.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.43	0.56	0.23	3.05	0.27	6.8	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2035.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8582.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.47	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2315.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2852.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	607.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1033.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.26	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	92.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	47.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.78	0

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 26.02.-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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 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/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filec 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, 2024-02-27

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. R w 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, 2024-02-28

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% K# 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 kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 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 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 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, 2024-02-29

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% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do

<p> 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# 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. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. 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>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. 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>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, 2024-03-01

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g Jaja gotowane iżż 50.00g 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 + 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 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% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 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# kompot wieloowocowy 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% 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 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z 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% 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%), Iniany (11%), palmowy, 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, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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>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 wószczyzną 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>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 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, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %,</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko</p>

<p>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. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <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 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>52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	--	--	---	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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	791.2	636.6	105	466.7	100.6	2100.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1967.9	424.8	8850.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	17.2	3.9	99.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	12.2	2.2	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.9	0.5	10	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	72.22	16.3	312.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	3.04	0.91	57.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.12
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.03
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	663.39	250.65	2220.42	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	1.84	0.69	5.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	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), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	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	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	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	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	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	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.6	579.3	170.5	467.5	95.3	2036.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3052.9	2442.7	720.8	1975.1	400	8591.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	49.7	4	18.6	5.9	110.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	12	3.1	9.2	4	44.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	2.5	0.5	2.2	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.7	0	1.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	2.8	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	114.2	0	0	0	241.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.18	72.42	31.95	77.56	8.77	304.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1236.99	204.3	82.8	1100.25	97.2	2721.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.42	2003.44	0	135.13	0	2821.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	299.78	174.84	0	11.98	162	648.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.61	634.79	0	17.29	0	1125.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.44	138.66	0	13.33	0	242.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.3	3.95	0	0.36	0	7.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.67	0	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	2.14	0	1.51	0	6.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.41	0	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.57	0	0.01	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	22.38	0	0.2	0	24.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.43	0.56	0.23	3.05	0.27	6.8	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2035.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8582.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.47	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2315.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2852.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	607.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1033.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	92.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	47.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.78	0

Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji wydzielających wydzielanie soku żołądkowego 26.02.-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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 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 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 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>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-27

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 sopocka 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, 2024-02-28

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 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. K# 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 kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 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 twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>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#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, 2024-02-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do</p>

<p> 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# 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. 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> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. 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>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. 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>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, 2024-03-01

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g Jaja gotowane iżż 50.00g 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 + 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 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% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 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# kompot wieloowocowy 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% 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 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z 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% 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%), Iniany (11%), palmowy, 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, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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>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 wószczyzną 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>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 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, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %,</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko</p>

<p>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. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <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 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>52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	--	--	---	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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	791.2	636.6	105	466.7	100.6	2100.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1967.9	424.8	8850.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	17.2	3.9	99.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	12.2	2.2	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.9	0.5	10	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	72.22	16.3	312.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	3.04	0.91	57.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.12
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.03
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	663.39	250.65	2220.42	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	1.84	0.69	5.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	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), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	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	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	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	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	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	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.6	579.3	170.5	467.5	95.3	2036.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3052.9	2442.7	720.8	1975.1	400	8591.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	49.7	4	18.6	5.9	110.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	12	3.1	9.2	4	44.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	2.5	0.5	2.2	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.7	0	1.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	2.8	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	114.2	0	0	0	241.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.18	72.42	31.95	77.56	8.77	304.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1236.99	204.3	82.8	1100.25	97.2	2721.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.42	2003.44	0	135.13	0	2821.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	299.78	174.84	0	11.98	162	648.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.61	634.79	0	17.29	0	1125.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.44	138.66	0	13.33	0	242.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.3	3.95	0	0.36	0	7.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.67	0	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	2.14	0	1.51	0	6.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.41	0	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.57	0	0.01	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	22.38	0	0.2	0	24.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.43	0.56	0.23	3.05	0.27	6.8	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2035.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8582.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.47	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2315.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2852.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	607.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1033.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	92.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	47.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.78	0

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 26.02-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato]</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, 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>norbiksyna]</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, 2024-02-27

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]
<p>Dzień: 3 - Środa, 2024-02-28</p>				

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, hydrolizat 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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, 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 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 	<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]

10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01

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# ser twarogowy chudy 30.00g**
7. **Jaja gotowane iżż 50.00g**
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%

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 tartý 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 okrzężnice (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, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</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 200.00g 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>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. 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%</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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>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>				
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 70.00g [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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw filec 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> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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>zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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	731.3	622.8	89.8	476.7	95.2	2016	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3079.9	2623.2	377.9	1995.3	400.6	8477.2	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	40.2	4.2	12.6	3.8	98.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	17	2.7	21.3	2.4	61.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	2.1	1.6	4.1	0.5	15.1	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	112.66	79.84	12.19	62.45	15.52	282.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	10.82	11.03	3.93	1.42	41.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	5.39	0.45	8.01	2.26	28.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	NAN	2774.04	727.1	65.06	685.9	247.41	4499.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	801.2	106.65	420.18	126.9	2376.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	620.47	47.34	109.62	56.6	9.45	843.49	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	7.7	2.01	0.18	1.9	0.68	11.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	764.9	623.1	92.5	416	103.2	1999.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2615.7	387.1	1744.8	433.2	8400.3	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	38.9	5.1	13.9	4.5	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	22.2	4.6	13.9	3.6	64.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	3.7	1.9	2	0.8	16.1	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	6.1	0.9	6.3	1.3	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	123.4	0	0	0	133.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	71.58	7.67	64.52	14.1	272.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	11.19	6.28	3.09	0.57	36.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	9.72	0.46	11.58	1.86	37.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.82
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	331.1	62.81	705.54	236.07	4073.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1281.73	92.7	440.67	91.8	2773.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	96.84	111.28	55.56	9.99	888.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	279.26	63	232.08	55.35	1202.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	75.16	27.9	81.7	18.89	366.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.13	0.76	3.27	0.64	12.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	74.93	3	13.61	1.79	153.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.58	0	1.01	0.33	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.61	0.96	4.15	0.7	13.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.27	0.02	0.29	0.06	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.31	0.02	0.13	0.02	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	5.21	0.15	4.92	1.06	19.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	44.96	1.8	8.16	1.07	92.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	0.91	0.17	1.95	0.65	10.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.7	639.4	85.8	454.7	118.9	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.9	2694.7	360.8	1910	499.5	8411.1	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	44.7	4.1	24.5	6.8	116.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	13.1	2.8	14.3	3.9	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.4	1.6	3.4	1.6	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.6	0	4.9	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	2.5	0	5.8	1.3	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	120	0	83	0	214.3	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.11	91.76	11.29	61.7	15.07	292.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.9	18.2	10.21	2.95	1.34	48.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	12.67	0.9	9.64	2.26	37.83	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	NAN	1091.94	617.51	65.7	621.76	938.61	3335.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	961.14	1231.67	60.3	688.86	126.9	3068.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	356.95	113.16	109.8	70.48	160.78	811.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	742.82	413.28	4.05	395.78	57.51	1613.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.79	91.57	1.35	102.52	19.71	386.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.26	3.87	0.13	4.34	0.75	14.38	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	0.6	0	2.17	0.33	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	1.61	0.17	3.01	1.28	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.22	0.01	0.35	0.06	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.38	0.01	0.31	0.04	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.4	14.63	0.07	9.25	1.42	31.78	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	3.03	1.71	0.18	1.72	2.6	8.33	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	485.8	900.7	112.7	409.3	106.2	2015	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2045.4	3777.2	473.4	1713.2	447.7	8457.1	0
Białko [g]	10%	NAN	23	46.4	6.7	12.2	7.7	96.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.4	36	4.2	18.1	2.2	72	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	5.9	2.4	4	0.4	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	17.3	0	4.2	0.6	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	9.3	0.1	5.4	1.3	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.3	97.3	0	0	0.5	226.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.96	103.74	12.46	53.06	14.71	261.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.75	14.69	11.29	4.99	1.34	39.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.53	12.2	1.08	7.47	1.86	33.15	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	NAN	732.66	408.6	104.4	591.45	139.14	1976.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	647.58	1442.94	253.8	452.06	117.72	2914.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	109.63	123.65	170.1	44.21	35.9	483.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	437.36	655.57	18.9	192.2	120.15	1424.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.9	208.73	7.2	68.65	21.33	412.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.62	4.79	0.45	2.59	0.7	13.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	16.65	17.25	12.56	1.79	111.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.63	1.73	0	1.01	0.34	4.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.05	6.58	0.85	3.55	0.71	15.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.49	0.05	0.24	0.07	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.29	0.03	0.1	0.15	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.52	6.83	0.85	4	1.11	19.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.66	9.99	10.35	7.54	1.07	66.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.03	1.13	0.29	1.64	0.38	4.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.6	663.7	122.2	432.4	95.3	1974.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2778.5	2794.7	515	1819.9	400	8308.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30	42.9	4.7	18.5	5.9	102.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.1	17.9	3	10.2	4	54.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	1.6	2.2	2.4	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	8	0	1.9	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	4.2	0.1	4.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	102	0	0	0	345.8	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.44	86.15	19.84	71.6	8.77	283.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.68	8.51	17.1	3.29	8.77	52.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.61	7.3	1.57	10.17	0	29.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.43
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.24
Sód [mg]	10%	NAN	740.12	148.97	65.7	1085.58	97.2	2137.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	948.47	1115.28	237.6	465.43	0	2766.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.91	111.23	122.4	50.23	162	793.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	720.63	427.45	20.25	269.11	0	1437.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	159.3	84.85	19.35	94.15	0	357.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.07	3.1	0.49	3.7	0	13.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	35.26	25.65	58.87	0	133.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0.75	0	1.01	0	3.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.63	3	0.13	3.55	0	10.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.52	0.18	0.02	0.31	0	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.4	0.07	0.17	0	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.34	8.91	0.33	5.86	0	20.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	16.4	15.39	35.32	0	75.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.05	0.41	0.18	3.01	0.27	5.34	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2008.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8446.4	0
Białko [g]	10%	NAN	104	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	284.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.92	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2930.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	2839.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	804.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1438.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	385.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	142.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	73.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	0

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 26.02-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury</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/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>bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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, 2024-02-27

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, 2024-02-28				

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, hydrolizat 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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, 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 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 	<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]

10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01

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# ser twarogowy chudy 30.00g**
7. **Jaja gotowane iżż 50.00g**
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%

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 tartý 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%, 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, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</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 200.00g 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>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. 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%</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>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>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>				
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 70.00g [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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw filec 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> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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>zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik 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), 2024-02-26

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	731.3	622.8	89.8	476.7	95.2	2016	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3079.9	2623.2	377.9	1995.3	400.6	8477.2	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	40.2	4.2	12.6	3.8	98.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	17	2.7	21.3	2.4	61.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	2.1	1.6	4.1	0.5	15.1	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	112.66	79.84	12.19	62.45	15.52	282.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	10.82	11.03	3.93	1.42	41.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	5.39	0.45	8.01	2.26	28.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	NAN	2774.04	727.1	65.06	685.9	247.41	4499.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	801.2	106.65	420.18	126.9	2376.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	620.47	47.34	109.62	56.6	9.45	843.49	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	7.7	2.01	0.18	1.9	0.68	11.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	764.9	623.1	92.5	416	103.2	1999.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2615.7	387.1	1744.8	433.2	8400.3	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	38.9	5.1	13.9	4.5	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	22.2	4.6	13.9	3.6	64.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	3.7	1.9	2	0.8	16.1	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	6.1	0.9	6.3	1.3	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	123.4	0	0	0	133.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	71.58	7.67	64.52	14.1	272.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	11.19	6.28	3.09	0.57	36.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	9.72	0.46	11.58	1.86	37.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.82
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	331.1	62.81	705.54	236.07	4073.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1281.73	92.7	440.67	91.8	2773.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	96.84	111.28	55.56	9.99	888.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	279.26	63	232.08	55.35	1202.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	75.16	27.9	81.7	18.89	366.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.13	0.76	3.27	0.64	12.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	74.93	3	13.61	1.79	153.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.58	0	1.01	0.33	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.61	0.96	4.15	0.7	13.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.27	0.02	0.29	0.06	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.31	0.02	0.13	0.02	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	5.21	0.15	4.92	1.06	19.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	44.96	1.8	8.16	1.07	92.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	0.91	0.17	1.95	0.65	10.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.7	639.4	85.8	454.7	118.9	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.9	2694.7	360.8	1910	499.5	8411.1	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	44.7	4.1	24.5	6.8	116.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	13.1	2.8	14.3	3.9	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.4	1.6	3.4	1.6	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.6	0	4.9	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	2.5	0	5.8	1.3	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	120	0	83	0	214.3	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.11	91.76	11.29	61.7	15.07	292.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.9	18.2	10.21	2.95	1.34	48.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	12.67	0.9	9.64	2.26	37.83	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	NAN	1091.94	617.51	65.7	621.76	938.61	3335.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	961.14	1231.67	60.3	688.86	126.9	3068.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	356.95	113.16	109.8	70.48	160.78	811.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	742.82	413.28	4.05	395.78	57.51	1613.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.79	91.57	1.35	102.52	19.71	386.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.26	3.87	0.13	4.34	0.75	14.38	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	0.6	0	2.17	0.33	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	1.61	0.17	3.01	1.28	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.22	0.01	0.35	0.06	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.38	0.01	0.31	0.04	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.4	14.63	0.07	9.25	1.42	31.78	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	3.03	1.71	0.18	1.72	2.6	8.33	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	485.8	900.7	112.7	409.3	106.2	2015	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2045.4	3777.2	473.4	1713.2	447.7	8457.1	0
Białko [g]	10%	NAN	23	46.4	6.7	12.2	7.7	96.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.4	36	4.2	18.1	2.2	72	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	5.9	2.4	4	0.4	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	17.3	0	4.2	0.6	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	9.3	0.1	5.4	1.3	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.3	97.3	0	0	0.5	226.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.96	103.74	12.46	53.06	14.71	261.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.75	14.69	11.29	4.99	1.34	39.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.53	12.2	1.08	7.47	1.86	33.15	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	NAN	732.66	408.6	104.4	591.45	139.14	1976.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	647.58	1442.94	253.8	452.06	117.72	2914.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	109.63	123.65	170.1	44.21	35.9	483.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	437.36	655.57	18.9	192.2	120.15	1424.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.9	208.73	7.2	68.65	21.33	412.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.62	4.79	0.45	2.59	0.7	13.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	16.65	17.25	12.56	1.79	111.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.63	1.73	0	1.01	0.34	4.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.05	6.58	0.85	3.55	0.71	15.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.49	0.05	0.24	0.07	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.29	0.03	0.1	0.15	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.52	6.83	0.85	4	1.11	19.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.66	9.99	10.35	7.54	1.07	66.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.03	1.13	0.29	1.64	0.38	4.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.6	663.7	122.2	432.4	95.3	1974.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2778.5	2794.7	515	1819.9	400	8308.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30	42.9	4.7	18.5	5.9	102.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.1	17.9	3	10.2	4	54.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	1.6	2.2	2.4	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	8	0	1.9	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	4.2	0.1	4.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	102	0	0	0	345.8	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.44	86.15	19.84	71.6	8.77	283.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.68	8.51	17.1	3.29	8.77	52.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.61	7.3	1.57	10.17	0	29.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.43
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.24
Sód [mg]	10%	NAN	740.12	148.97	65.7	1085.58	97.2	2137.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	948.47	1115.28	237.6	465.43	0	2766.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.91	111.23	122.4	50.23	162	793.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	720.63	427.45	20.25	269.11	0	1437.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	159.3	84.85	19.35	94.15	0	357.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.07	3.1	0.49	3.7	0	13.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	35.26	25.65	58.87	0	133.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0.75	0	1.01	0	3.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.63	3	0.13	3.55	0	10.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.52	0.18	0.02	0.31	0	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.4	0.07	0.17	0	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.34	8.91	0.33	5.86	0	20.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	16.4	15.39	35.32	0	75.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.05	0.41	0.18	3.01	0.27	5.34	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2008.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8446.4	0
Białko [g]	10%	NAN	104	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	284.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.92	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2930.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	2839.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	804.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1438.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	385.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.78	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	142.32	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	73.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	0

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 26.02-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato]</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, 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>norbiksyna]</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, 2024-02-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. 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# ser twarogowy chudy 20.00g</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 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 brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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 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 150.00g [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>1. 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%</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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. 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%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
<p>Dzień: 3 - Środa, 2024-02-28</p>				

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, 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>1. P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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 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>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. 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%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 2024-02-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, 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 50.00g 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 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]

10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01

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# ser twarogowy chudy 30.00g**
7. **Jaja gotowane iż 50.00g**
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%

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 IŻ 50%**, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Chrzan tartym 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 okrzężnice (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, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none">1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia	<ol style="list-style-type: none">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%2. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%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%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%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]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. 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">1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]3. P# ser twarogowy chudy 50.00g4. 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]5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	<ol style="list-style-type: none">1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>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>				
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-03

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% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filec 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<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>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), 2024-02-26

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	731.3	622.8	89.8	476.7	95.2	2016	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3079.9	2623.2	377.9	1995.3	400.6	8477.2	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	40.2	4.2	12.6	3.8	98.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	17	2.7	21.3	2.4	61.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	2.1	1.6	4.1	0.5	15.1	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	112.66	79.84	12.19	62.45	15.52	282.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	10.82	11.03	3.93	1.42	41.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	5.39	0.45	8.01	2.26	28.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	NAN	2774.04	727.1	65.06	685.9	247.41	4499.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	801.2	106.65	420.18	126.9	2376.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	620.47	47.34	109.62	56.6	9.45	843.49	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	7.7	2.01	0.18	1.9	0.68	11.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	764.9	623.1	92.5	416	103.2	1999.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2615.7	387.1	1744.8	433.2	8400.3	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	38.9	5.1	13.9	4.5	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	22.2	4.6	13.9	3.6	64.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	3.7	1.9	2	0.8	16.1	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	6.1	0.9	6.3	1.3	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	123.4	0	0	0	133.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	71.58	7.67	64.52	14.1	272.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	11.19	6.28	3.09	0.57	36.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	9.72	0.46	11.58	1.86	37.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.82
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	331.1	62.81	705.54	236.07	4073.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1281.73	92.7	440.67	91.8	2773.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	96.84	111.28	55.56	9.99	888.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	279.26	63	232.08	55.35	1202.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	75.16	27.9	81.7	18.89	366.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.13	0.76	3.27	0.64	12.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	74.93	3	13.61	1.79	153.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.58	0	1.01	0.33	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.61	0.96	4.15	0.7	13.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.27	0.02	0.29	0.06	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.31	0.02	0.13	0.02	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	5.21	0.15	4.92	1.06	19.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	44.96	1.8	8.16	1.07	92.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	0.91	0.17	1.95	0.65	10.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.7	639.4	85.8	454.7	118.9	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.9	2694.7	360.8	1910	499.5	8411.1	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	44.7	4.1	24.5	6.8	116.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	13.1	2.8	14.3	3.9	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.4	1.6	3.4	1.6	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.6	0	4.9	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	2.5	0	5.8	1.3	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	120	0	83	0	214.3	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.11	91.76	11.29	61.7	15.07	292.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.9	18.2	10.21	2.95	1.34	48.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	12.67	0.9	9.64	2.26	37.83	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	NAN	1091.94	617.51	65.7	621.76	938.61	3335.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	961.14	1231.67	60.3	688.86	126.9	3068.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	356.95	113.16	109.8	70.48	160.78	811.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	742.82	413.28	4.05	395.78	57.51	1613.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.79	91.57	1.35	102.52	19.71	386.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.26	3.87	0.13	4.34	0.75	14.38	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	0.6	0	2.17	0.33	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	1.61	0.17	3.01	1.28	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.22	0.01	0.35	0.06	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.38	0.01	0.31	0.04	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.4	14.63	0.07	9.25	1.42	31.78	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	3.03	1.71	0.18	1.72	2.6	8.33	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	485.8	900.7	112.7	409.3	106.2	2015	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2045.4	3777.2	473.4	1713.2	447.7	8457.1	0
Białko [g]	10%	NAN	23	46.4	6.7	12.2	7.7	96.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.4	36	4.2	18.1	2.2	72	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	5.9	2.4	4	0.4	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	17.3	0	4.2	0.6	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	9.3	0.1	5.4	1.3	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.3	97.3	0	0	0.5	226.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.96	103.74	12.46	53.06	14.71	261.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.75	14.69	11.29	4.99	1.34	39.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.53	12.2	1.08	7.47	1.86	33.15	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	NAN	732.66	408.6	104.4	591.45	139.14	1976.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	647.58	1442.94	253.8	452.06	117.72	2914.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	109.63	123.65	170.1	44.21	35.9	483.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	437.36	655.57	18.9	192.2	120.15	1424.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.9	208.73	7.2	68.65	21.33	412.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.62	4.79	0.45	2.59	0.7	13.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	16.65	17.25	12.56	1.79	111.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.63	1.73	0	1.01	0.34	4.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.05	6.58	0.85	3.55	0.71	15.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.49	0.05	0.24	0.07	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.29	0.03	0.1	0.15	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.52	6.83	0.85	4	1.11	19.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.66	9.99	10.35	7.54	1.07	66.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.03	1.13	0.29	1.64	0.38	4.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.6	663.7	122.2	432.4	95.3	1974.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2778.5	2794.7	515	1819.9	400	8308.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30	42.9	4.7	18.5	5.9	102.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.1	17.9	3	10.2	4	54.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	1.6	2.2	2.4	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	8	0	1.9	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	4.2	0.1	4.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	102	0	0	0	345.8	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.44	86.15	19.84	71.6	8.77	283.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.68	8.51	17.1	3.29	8.77	52.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.61	7.3	1.57	10.17	0	29.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.43
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.24
Sód [mg]	10%	NAN	740.12	148.97	65.7	1085.58	97.2	2137.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	948.47	1115.28	237.6	465.43	0	2766.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.91	111.23	122.4	50.23	162	793.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	720.63	427.45	20.25	269.11	0	1437.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	159.3	84.85	19.35	94.15	0	357.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.07	3.1	0.49	3.7	0	13.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	35.26	25.65	58.87	0	133.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0.75	0	1.01	0	3.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.63	3	0.13	3.55	0	10.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.52	0.18	0.02	0.31	0	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.4	0.07	0.17	0	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.34	8.91	0.33	5.86	0	20.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	16.4	15.39	35.32	0	75.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.05	0.41	0.18	3.01	0.27	5.34	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2008.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8446.4	0
Białko [g]	10%	NAN	104	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	284.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.92	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2930.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	2839.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	804.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1438.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	385.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	142.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	73.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	0

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 26.02.-03.03.2024 rok Pilotaż DP 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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/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,</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/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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, 2024-02-27

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 polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 20.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa 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, 2024-02-28

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu 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, hydrolizat 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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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 100.00g 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"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 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 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, 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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-29

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 słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>6. 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>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%, 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 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, 2024-03-01				
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. Jaja gotowane iżż 50.00g 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% 	<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 ciecierzycą 85.00g 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 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, 2024-03-02

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, 2024-03-03				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# 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# 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>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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

			<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), 2024-02-26

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	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), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	559.4	532.7	133.4	354.3	103.2	1683.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2351	2232.9	566.1	1484.3	433.2	7067.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.1	37	16.7	11.7	4.5	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	21.6	0.2	13.4	3.6	57.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	3.6	0	1.9	0.8	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	9.3	0	5.4	0.5	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.9	0	6	1.3	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	123.4	0	0	0	133.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.89	51.33	16.78	51.56	14.1	205.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.8	11.05	15.88	3.01	0.57	45.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.99	8.04	1.53	9.85	1.86	29.29	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.62
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	47.15
Sód [mg]	10%	NAN	2341.59	329.8	57.6	586.74	236.07	3551.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.5	1210.4	0	382.62	91.8	2358.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	594.55	90.07	0	49.62	9.99	744.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	408.74	223.64	0	182.94	55.35	870.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.9	62.5	0	64.96	18.89	253.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.53	2.64	0	2.68	0.64	8.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	74.93	0	13.61	1.79	150.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.58	0	1.01	0.33	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.24	3.57	0	3.97	0.7	11.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.22	0	0.23	0.06	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.28	0	0.11	0.02	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.5	4.44	0	3.91	1.06	13.92	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	44.96	0	8.16	1.07	90.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.5	0.91	0.16	1.62	0.65	8.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	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), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	280.3	835.5	112.7	409.3	106.2	1744.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1177.1	3501	473.4	1713.2	447.7	7312.7	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	37.7	6.7	12.2	7.7	80.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	35.5	4.2	18.1	2.2	69.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	5.2	2.4	4	0.4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	17.8	0	4.2	0.6	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	9.3	0.1	5.4	1.3	20.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.3	80.9	0	0	0.5	209.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	34.76	96.78	12.46	53.06	14.71	211.79	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	-	-	-	-	-	-	21.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.42
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.44
Sód [mg]	10%	NAN	336.66	391.18	104.4	591.45	139.14	1562.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.08	1857.92	253.8	452.06	117.72	3135.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	89.83	108.07	170.1	44.21	35.9	448.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	273.56	450.86	18.9	192.2	120.15	1055.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	51.1	121.72	7.2	68.65	21.33	270	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.85	0.45	2.59	0.7	10.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	35.29	17.25	12.56	1.79	129.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.63	1.44	0	1.01	0.34	4.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	6.85	0.85	3.55	0.71	15.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.35	0.05	0.24	0.07	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.29	0.03	0.1	0.15	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.12	7.6	0.85	4	1.11	16.7	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	0.93	1.08	0.29	1.64	0.38	3.9	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	516.8	553	122.2	432.4	95.3	1719.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2170.8	2325.7	515	1819.9	400	7231.6	0
Białko [g]	10%	NAN	24.9	42.6	4.7	18.5	5.9	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	17.2	3	10.2	4	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	2.5	1.6	2.2	2.4	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	8.4	0	1.9	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	4.5	0.1	4.6	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	95.9	0	0	0	339.7	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.2	59.91	19.84	71.6	8.77	227.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.49	7.98	17.1	3.29	8.77	51.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.58	6.09	1.57	10.17	0	24.42	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.18
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	50.26
Sód [mg]	10%	NAN	462.92	151.61	65.7	1085.58	97.2	1863.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	813.02	1206.73	237.6	465.43	0	2722.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.05	109.43	122.4	50.23	162	778.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	605.97	468.43	20.25	269.11	0	1363.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	120.24	91.7	19.35	94.15	0	325.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.68	3.1	0.49	3.7	0	11.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	36.86	25.65	58.87	0	134.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0.67	0	1.01	0	3.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.2	3.16	0.13	3.55	0	10.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.19	0.02	0.31	0	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.79	0.41	0.07	0.17	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.97	9.9	0.33	5.86	0	19.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	16.4	15.39	35.32	0	75.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.28	0.42	0.18	3.01	0.27	4.65	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1674.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	7037	0
Białko [g]	10%	NAN	91.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.7	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	224.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	27.02	0
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2238.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	2670.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	692.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1211.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	306.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.28	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	142.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	20.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	72.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.59	0

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 26.02.-3.03..2024 rok Pilotaż DP 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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>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 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, 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, 2024-02-27

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. R w 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. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-28

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% K# 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 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] 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, 2024-02-29

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% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do

<p>tluszczu 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# 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. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. 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>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. 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>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, 2024-03-01

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 100.00g Jaja gotowane iżż 50.00g 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 + 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 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% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 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# kompot wieloowocowy 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%).] P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, 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, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, 	<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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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>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 wószczyzną 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>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 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, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %,</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko</p>

<p>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. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <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 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>52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	--	--	---	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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	791.2	636.6	192	466.7	100.6	2187.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	814.7	1967.9	424.8	9219.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	17.2	17.2	3.9	115.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	12.2	2.2	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.9	0.5	10	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	30.91	72.22	16.3	318.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	26.27	3.04	0.91	62.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.87
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.9
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	55.08	663.39	250.65	2274.42	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	0.15	1.84	0.69	5.68	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	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), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	702	136.8	420.2	117.1	2085	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2958	575.4	1768.6	495.2	8790.6	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	48.8	6.3	22.5	7.9	112.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	16	4.4	13.2	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.8	2.4	3.3	0.5	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4.3	0	4.5	0.5	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.4	0	4.5	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	194.1	0	83	0.5	288	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	96.03	18.85	53.53	16.73	307.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.24	18.49	3.28	1.75	67.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.97	1.71	1.84	0.32	19.19	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	417.75	97.2	513.13	144.27	2280.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1813.02	0	455.76	102.05	3008.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	178.16	162	35.29	28.35	687.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	552.22	0	180.32	70.47	1209.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	119.34	0	34.21	4.59	244.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.76	0	1.58	0.18	10.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.61	0	2.17	0.34	4.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1.12	0	2.04	0.74	6.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.31	0	0.1	0.02	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.55	0	0.19	0.13	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	18.29	0	4.87	0.3	24.88	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	3.07	1.16	0.27	1.42	0.4	5.7	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	713.9	694.7	180.1	462.1	117.1	2168.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3015.5	2915.4	756.2	1950.6	495.2	9133	0
Białko [g]	10%	NAN	43.6	38.2	15.3	15.5	7.9	120.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	25.1	7	10.5	2.1	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5	4	1.6	0.5	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.9	94.7	0	0	0.5	235.2	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.37	84.35	14.62	76.79	16.73	296.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.48	16.56	13.72	2.66	1.75	52.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.31
Sód [mg]	10%	NAN	885.61	334.19	381.6	569.55	144.27	2315.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.5	2052.26	0	201.85	102.05	3038.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	392.77	130.65	0	14.47	28.35	566.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	573.8	486.13	0	25.74	70.47	1156.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.85	124.12	0	16.85	4.59	203.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.32	3.41	0	0.51	0.18	6.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.74	1.67	0	1.01	0.34	4.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.33	0	0.04	0.02	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.02	0.32	0	0.02	0.13	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	8.03	0	0.38	0.3	10.17	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	2.46	0.92	1.06	1.58	0.4	5.78	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.6	579.3	170.5	467.5	95.3	2036.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3052.9	2442.7	720.8	1975.1	400	8591.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	49.7	4	18.6	5.9	110.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	12	3.1	9.2	4	44.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	2.5	0.5	2.2	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.7	0	1.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	2.8	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	114.2	0	0	0	241.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.18	72.42	31.95	77.56	8.77	304.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1236.99	204.3	82.8	1100.25	97.2	2721.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.42	2003.44	0	135.13	0	2821.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	299.78	174.84	0	11.98	162	648.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.61	634.79	0	17.29	0	1125.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.44	138.66	0	13.33	0	242.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.3	3.95	0	0.36	0	7.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.67	0	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	2.14	0	1.51	0	6.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.41	0	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.57	0	0.01	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	22.38	0	0.2	0	24.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.43	0.56	0.23	3.05	0.27	6.8	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2093.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8823.3	0
Białko [g]	10%	NAN	112.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	214.6	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	61.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.51	0
% energii z białka	10%	22	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2335.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	2905.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	641.49	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1087.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	223.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.36	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	92.15	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	18.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	47.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.83	0

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 26.02.-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-26				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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 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 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 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, 2024-02-27

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 sopocka 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, 2024-02-28

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 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. K# 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 kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 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 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%</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#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, 2024-02-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do</p>

<p> 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# 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. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. 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>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. 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>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, 2024-03-01

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g Jaja gotowane iżż 50.00g 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 + 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 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% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 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# kompot wieloowocowy 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 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z 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% 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%), Iniany (11%), palmowy, 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, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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>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 wószczyzną 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>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 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, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %,</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko</p>

<p>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. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <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 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>52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	--	--	---	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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	791.2	636.6	105	466.7	100.6	2100.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1967.9	424.8	8850.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	17.2	3.9	99.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	12.2	2.2	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.9	0.5	10	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	72.22	16.3	312.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	3.04	0.91	57.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.12
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.03
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	663.39	250.65	2220.42	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	1.84	0.69	5.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	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), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	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	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	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	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	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	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.6	579.3	170.5	467.5	95.3	2036.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3052.9	2442.7	720.8	1975.1	400	8591.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	49.7	4	18.6	5.9	110.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	12	3.1	9.2	4	44.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	2.5	0.5	2.2	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.7	0	1.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	2.8	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	114.2	0	0	0	241.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.18	72.42	31.95	77.56	8.77	304.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1236.99	204.3	82.8	1100.25	97.2	2721.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.42	2003.44	0	135.13	0	2821.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	299.78	174.84	0	11.98	162	648.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.61	634.79	0	17.29	0	1125.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.44	138.66	0	13.33	0	242.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.3	3.95	0	0.36	0	7.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.67	0	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	2.14	0	1.51	0	6.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.41	0	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.57	0	0.01	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	22.38	0	0.2	0	24.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.43	0.56	0.23	3.05	0.27	6.8	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2035.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8582.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.47	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2315.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2852.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	607.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1033.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	92.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	47.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.78	0

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 26.02.-03.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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 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) 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# ser rycki edam light 50.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połudwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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, 2024-02-27

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 [składniki: woda, oleje roślinne</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 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p>	<p>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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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>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, 2024-02-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</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 [składniki: woda, oleje roślinne</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</p>

<p>askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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>uniwersalny 9%, Majeranek 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. 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 zmiennej 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>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 2024-02-29

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 (1,4%) w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# 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. 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,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (1,7%) w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (1,7%) 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>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko 	<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 tartyl 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 kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>stawne (kotwiczone) (GNS) lub okężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</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>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. 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</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-03

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,</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa</p>	<p>1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(1,7%), ekstrakt ze słodku jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. 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>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw 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> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat 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), 2024-02-26

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	849.4	664.9	105	494.4	97.9	2211.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3579.7	2789.8	445.2	2072.3	413	9300.1	0
Białko [g]	10%	NAN	43.3	30.5	1	11.9	3.7	90.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.1	26.8	0.3	22.3	2.3	73.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	4.8	0.1	4.4	0.5	19.3	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	121.97	77.78	25.38	62.33	15.79	303.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.73	11.63	20.73	4.77	1.8	57.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.38	5.26	1.83	1.9	0.54	14.93	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.6
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.89
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.51
Sód [mg]	10%	NAN	3753.28	762.27	1.08	766	269.01	5551.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	759.34	329.83	426.6	180.06	68.85	1764.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	891.05	43.07	6.48	29.78	3.51	973.89	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	10.42	2.11	0	2.12	0.74	13.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	819.2	753.4	61.5	478.2	105.8	2218.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3453.7	3158	260.5	2012.1	445.5	9330	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	44.7	0.9	14.4	4.4	102.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	32.2	0.3	14.9	3.4	70.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	10	0	2.3	0.8	21.4	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	6.3	0	6.1	1	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	213.4	0	0	0	227.5	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	125.67	74.91	14.31	73.27	14.37	302.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.19	13.02	14.13	4.37	0.95	51.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.5	7.84	1.26	3.62	0.13	19.37	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.37
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.59
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	NAN	2732.05	375.92	0	899.58	257.67	4265.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	692.07	1303.84	0	114.24	33.75	2143.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	679.26	149.56	0	23.88	4.05	856.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	452.28	293.18	0	11.58	6.21	763.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.44	63.86	0	6.1	2.16	177.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.96	3.38	0	0.48	0.05	5.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.68	75.61	0	8.21	1.79	123.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	1.13	0	1.35	0.33	4.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.35	4	0	3.61	0.52	11.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.26	0	0.02	0	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.49	0	0.03	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.37	4.63	0	0.31	0.04	8.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.6	45.36	0	4.92	1.07	73.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.58	1.04	0	2.49	0.71	10.66	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	788.2	702	66.9	517.9	121.6	2196.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3326.5	2944.5	282.5	2181.2	511.8	9246.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	39.4	0.5	25.1	6.7	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	26.8	0.5	15.3	3.8	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	8.6	0	3.8	1.6	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	10.3	0	5	0.5	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	3	0.1	5.6	1.1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	97.7	0	83	0	194.8	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.39	81.19	16.33	70.67	15.34	314.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	28.43	17.79	13.09	4.47	1.72	65.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.14	11.34	2.7	1.81	0.54	21.54	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.57
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.15
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.28
Sód [mg]	10%	NAN	1210.87	592.9	2.7	817.06	960.21	3583.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	756.91	1004.68	180.9	390.69	68.85	2402.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	384.17	108.91	5.4	37.72	154.84	691.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	542.36	262.43	12.15	174.92	8.36	1000.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.93	68.9	4.05	26.92	2.97	216.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.11	3.99	0.4	1.61	0.16	9.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.32	35.31	10.35	29.49	32.4	116.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.96	0	2.51	0.33	5.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.38	1.54	0.51	2.61	1.09	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.44	0.04	0.09	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.37	0.03	0.21	0.03	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	4.8	0.21	4.77	0.4	11.58	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	3.36	1.64	0	2.26	2.66	8.95	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	714.8	801.7	46.5	533.5	108.8	2205.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.1	3357.1	196.6	2242.4	460	9270.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	36	0.5	15	7.6	91.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	35.3	0.2	19.6	2	75.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	5.2	0	4.4	0.4	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	17.8	0	4.4	0.5	28.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	9.3	0	5.5	1	21.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.2	80.9	0	0	0.5	223.7	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.1	90.75	11.25	74.78	14.98	298.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.59	14.83	10.35	6.27	1.72	53.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.7	12.01	1.53	1.4	0.13	17.78	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.65
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.38
Sód [mg]	10%	NAN	991.04	369.85	3.6	904.83	160.74	2430.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	713.91	1857.88	0	185.3	59.67	2816.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	408.03	106.99	0	20.09	29.97	565.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	447.51	450.86	0	20.48	71.01	989.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.79	121.32	0	9.97	4.59	197.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.31	3.81	0	0.48	0.1	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	40.14	35.29	0	7.91	1.79	85.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.05	1.44	0	1.35	0.34	5.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.46	6.85	0	3.23	0.52	14.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.35	0	0.03	0.01	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.29	0	0.03	0.13	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.55	7.6	0	0.41	0.09	9.67	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	2.75	1.02	0.01	2.51	0.44	6.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	859.9	656.2	153.3	444.3	95.3	2209.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3619.3	2760.9	639.9	1875.9	400	9296.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	43.6	1.7	20	5.9	109.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	26.3	18.6	8.7	9.8	4	67.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.1	3.2	1.8	2.4	2.4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.2	8.2	4.2	1.4	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	4.4	2.2	3.2	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	104.3	16.2	0	0	449.5	150
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.53	83.54	17.35	69.44	8.77	299.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.8	11.93	9.76	4.14	8.77	53.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.18	10	1.11	0.91	0	17.22	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	32.55
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.1
Sód [mg]	10%	NAN	1015.2	181.82	83.21	1221.12	97.2	2598.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	875.87	1976.13	67.51	105.16	0	3024.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	426.53	172.43	8.8	13.87	162	783.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	718.41	571.9	24.94	14.05	0	1329.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	124.69	131.65	6.21	6.85	0	269.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.02	4.04	0.35	0.5	0	9.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.2	56.64	10.54	35.32	0	306.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.91	0.75	0.07	1.01	0	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.93	3.09	1.52	2.16	0	10.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.34	0.02	0.02	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.01	0.55	0.03	0.05	0	1.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	11.44	0.15	0.46	0	13.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.94	29.23	0.2	21.19	0	56.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	0.5	0.23	3.39	0.27	6.49	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2212	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9306.6	0
Białko [g]	10%	NAN	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	68	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	222	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	307.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	18.61	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3634.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	2452.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	807.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	971.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	214.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.33	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	152.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	4.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	58.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	9.08	0

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)

26.02.-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta 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 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</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 filec złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filec 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/poleđwica 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, 2024-02-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą maną 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 poleđwica 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% Makarony pszenne, gotowane 	<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 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, 2024-02-28

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 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. K# 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 kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta twarogowa z buraczkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>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#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, 2024-02-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do</p>

<p> 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# 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. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw 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>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, 2024-03-01

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g Jaja gotowane iżż 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 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 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% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 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# kompot wieloowocowy 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 130.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki 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%), Iniany (11%), palmowy, 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, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>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/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. 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>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 wószczyzną 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>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 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, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki:</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %,</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko</p>

<p>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. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <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 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>52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p> <p>2. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	--	--	---	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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	895.3	636.6	105	481	100.6	2218.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3770.2	2678.9	445.2	2027	424.8	9346.3	0
Białko [g]	10%	NAN	38	43.6	1	17.3	3.9	104	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.6	17.2	0.3	13.8	2.2	59.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.5	0.1	2.2	0.5	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.2	8	0	5	0.4	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	4.8	0	5.7	1	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.9	95.7	0	12.7	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.73	81.95	25.38	72.24	16.3	326.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.16	15.42	20.73	3.06	0.91	61.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.36	10.59	1.83	0.69	0.27	18.76	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	19.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.51
Sód [mg]	10%	NAN	1037.54	311.49	1.08	672.39	250.65	2273.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	843.57	2147.85	426.6	181.36	67.5	3666.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	422.3	145.48	6.48	32.04	4.05	610.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	637.6	660.51	21.6	73.27	8.64	1401.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	118.14	160.66	35.64	22.44	5.94	342.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.32	4.33	0.43	0.67	0.1	8.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.03	30.45	8.1	59.86	2.02	114.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.29	0	2.15	0.33	4.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.49	3.48	0.22	3.27	0.51	12.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.55	0.03	0.04	0.01	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.76	0.59	0.1	0.07	0	1.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.68	21.49	0.51	2.5	0.1	26.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.42	18.27	4.85	2.89	1.21	35.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.88	0.86	0	1.86	0.69	5.68	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	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), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	812.7	701.7	41.5	553.3	117.1	2226.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3430.4	2949.6	175.4	2331.3	495.2	9382	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	40.7	0.3	26.4	7.9	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	21.9	0.3	15.4	2.1	56.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	8.1	0	3.7	0.5	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	8	0	5	0.5	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	3.3	0	5.5	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	162.3	0	83	0.5	260	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	136.48	90.86	10.08	77.98	16.73	332.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.7	20.14	9.72	3.52	1.75	62.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	10.83	1.71	1.84	0.32	20.04	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	19.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.12
Sód [mg]	10%	NAN	1151.56	360.77	0	725.53	144.27	2382.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	799.3	1676.08	0	455.76	102.05	3033.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.55	173.77	0	35.29	28.35	619.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	460.8	0	180.32	70.47	1253.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.93	106.63	0	34.21	4.59	259.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.19	5.46	0	1.58	0.18	10.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	48.51	0	28.82	5.17	95.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.55	0	2.51	0.34	4.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.6	2.4	0	2.53	0.74	9.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.27	0	0.1	0.02	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.49	0	0.19	0.13	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	14.41	0	4.87	0.3	21.19	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	3.19	1	0	2.01	0.4	5.95	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	797.7	738	46.5	476.5	117.1	2176	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3363.8	3098	196.6	2009.6	495.2	9163.4	0
Białko [g]	10%	NAN	42.5	39.1	0.5	15.5	7.9	105.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	26.3	0.2	12.1	2.1	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	5.1	0	2	0.5	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	12.3	0	4.2	0.5	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	6.5	0	5.3	1	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	270	94.8	0	0	0.5	365.5	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.7	91.93	11.25	76.81	16.73	309.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.26	17.1	10.35	2.68	1.75	52.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.48	11.8	1.53	1	0.32	17.15	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.65
Sód [mg]	10%	NAN	964.49	338.55	3.6	578.55	144.27	2029.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	812.55	2236.43	0	201.85	102.05	3352.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	467.25	136.32	0	14.47	28.35	646.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	626.16	512.09	0	25.74	70.47	1234.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	69.53	133.84	0	16.85	4.59	224.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.19	3.62	0	0.51	0.18	7.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.91	48.6	0	6.15	5.17	72.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.68	1.67	0	1.35	0.34	6.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.29	5.31	0	2.8	0.74	12.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.37	0	0.04	0.02	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0.34	0	0.02	0.13	1.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.51	8.59	0	0.38	0.3	10.79	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	2.67	0.94	0.01	1.6	0.4	5.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	827.7	579.3	232.1	481.8	95.3	2216.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3490.1	2442.7	981.4	2034.1	400	9348.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.5	49.7	4.9	18.6	5.9	115.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	12	3.4	10.8	4	50.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	2.5	0.6	2.5	2.4	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	4.7	0	1.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.8	0	4.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	130.8	114.2	0	0	0	245.1	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.96	72.42	46.26	77.58	8.77	333.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.5	11.58	30.33	2.42	8.77	71.61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	8.79	1.84	0.54	0	16.5	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.17
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.33
Sód [mg]	10%	NAN	1280.73	204.3	82.8	1109.25	97.2	2774.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	843.59	2003.44	0	135.13	0	2982.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	398.28	174.84	0	11.98	162	747.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	609.29	634.79	0	17.29	0	1261.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	118.09	138.66	0	13.33	0	270.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.94	3.95	0	0.36	0	8.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	48.72	0	4.05	0	65.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2	0.67	0	1.35	0	4.03	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.77	2.14	0	2	0	7.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.41	0	0.03	0	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.57	0	0.01	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.61	22.38	0	0.2	0	24.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	29.23	0	2.42	0	39.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.55	0.56	0.23	3.08	0.27	6.93	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2197.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9262	0
Białko [g]	10%	NAN	105.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	228.5	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	326.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	64.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.46	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	22	-	21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2390.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	3033.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	729.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1167.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	241.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	93.45	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	4.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	47.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.97	0

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 26.02.-03.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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 słodu 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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 2024-02-27

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, 2024-02-28</p>				

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 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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser rycki edam light 50.00g [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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Udko pieczone 200.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Dynia pestki 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%), lniany (11%), palmowy, 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] 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% 	<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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-29

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 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. P# ser twarogowy chudy 100.00g</p> <p>7. 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]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g 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. Kefir 2% tłuszczu 200.00g</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. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 20.00g</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: 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>6. P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</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>

10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01

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. **Jaja gotowane iżż 100.00g**
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%

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 tartym 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 Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%
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, 2024-03-02				
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/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<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/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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, 2024-03-03				
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. 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. R w 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. R w filet z indyka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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. S kyr 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>8. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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), 2024-02-26

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	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), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	726.8	688.5	179.2	474.8	103.2	2172.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056.7	2887.7	753.2	1989.5	433.2	9120.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.5	46.3	20.2	29.2	4.5	140.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.7	27	6.3	18.9	3.6	76.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.4	4	1.1	2.4	0.8	16.9	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	7.7	2.8	7.6	1.3	24.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	156.3	0	46.9	0	209.8	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.67	69.68	11.11	51.73	14.1	247.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.17	11.04	7.61	3.02	0.57	33.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.5	9.49	1.48	9.94	1.86	35.28	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.03
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	40.65
Sód [mg]	10%	NAN	3782.13	362.2	60.48	631.48	236.07	5072.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	722.96	1346.92	292.5	705.16	91.8	3159.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	720.8	94.77	16.6	55.4	9.99	897.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	463.21	263	177.75	378.71	55.35	1338.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	137.78	73.62	80.1	92.07	18.89	402.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.24	3	2.34	3.07	0.64	13.32	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	59.97	74.56	11.62	14.31	1.79	162.27	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.02	0.4	0	1.01	0.33	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.75	4.42	3.21	5.1	0.7	17.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.47	0.26	0.06	0.3	0.06	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.25	0.07	0.23	0.02	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.18	4.78	0.72	13.43	1.06	27.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.98	44.73	6.97	8.58	1.07	97.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	10.5	1	0.16	1.75	0.65	12.68	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	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), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	561.5	788.7	182.3	524.1	106.2	2163	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2362.6	3307.6	766.3	2192.9	447.7	9077.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.8	39.5	20.3	22.8	7.7	123.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	31.2	6	24.6	2.2	79.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5	0.6	7.1	0.4	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	15	1.1	4.7	0.6	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	8.1	3.9	5.6	1.3	24.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	255.7	80.9	0	0	0.5	337.2	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.13	92.9	12.54	56.49	14.71	255.78	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	-	-	-	-	-	-	26.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	42.89
Sód [mg]	10%	NAN	794.58	381.31	61.6	872.35	139.14	2248.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	721.65	1263.93	360.85	465.34	117.72	2929.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	152.65	113.28	25.78	45.92	35.9	373.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	575.51	538.99	124.74	193.72	120.15	1553.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.83	170.62	55.66	69.39	21.33	430.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.49	4.19	1.01	2.62	0.7	14.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	14.92	17.25	12.73	1.79	109.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.25	1.44	0	1.01	0.34	5.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.23	5.75	3.77	3.72	0.71	18.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.41	0.2	0.24	0.07	1.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.26	0.06	0.1	0.15	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	5.94	1.73	4.02	1.11	19.41	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	2.2	1.05	0.17	2.42	0.38	5.62	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	673.7	695.7	185.7	519.8	95.3	2170.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2829.7	2924.5	780.7	2181.4	400	9116.6	0
Białko [g]	10%	NAN	39.5	53.5	20.3	22.8	5.9	142.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.4	22.6	6.1	18.4	4	74.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9	3	0.6	5.1	2.4	20.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	11.4	1.1	1.9	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	6.2	4	4.6	0	20.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	240	116.6	0	0	0	356.6	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	80.58	73.41	13.13	70.76	8.77	246.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.1	9.81	8.5	3.17	8.77	44.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.75	8.09	1.93	10.17	0	28.96	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.12
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	39.73
Sód [mg]	10%	NAN	1023.98	175.86	56.2	1272.78	97.2	2626.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	758.28	1588.13	278.05	465.43	0	3089.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	246.45	156.55	30.28	50.23	162	645.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	560.38	600.53	130.13	269.11	0	1560.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	123.28	122.22	57.01	94.15	0	396.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.13	4.1	0.92	3.7	0	13.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.72	50.95	57	58.87	0	179.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0.67	0	1.01	0	3.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.31	4.37	3.99	3.55	0	15.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.25	0.18	0.31	0	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.54	0.1	0.17	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.64	12.2	1.64	5.86	0	24.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.63	22.95	34.19	35.32	0	100.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.84	0.48	0.15	3.53	0.27	6.56	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2183.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9175.9	0
Białko [g]	10%	NAN	143.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	69.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	262.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	44.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	32.3	0
% energii z białka	10%	28	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	42	-	42
Sód [mg]	10%	NAN	3042.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	3088.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	635.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1605.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	411.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	13.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	157.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	15.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	30.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	81.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa 26.02.-03.03.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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>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, 2024-02-27

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 [składniki: woda, oleje roślinne</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 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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# 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>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>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, 2024-02-28

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, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</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</p>

<p>askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>uniwersalny 9%, Majeranek 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 zmierzonych 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>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 2024-02-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g [składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</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. 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,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw 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 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. 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>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: 	<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 tartyl 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 kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>stawne (kotwiczono) (GNS) lub okrzężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-02				
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 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# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<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 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# 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: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>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, hydrolyzát 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>200.00g 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>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) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 55.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa</p>	<p>1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(1,7%), ekstrakt ze słodku jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. 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>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw 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 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>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: 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), 2024-02-26

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	592.4	593.3	105	301.4	119	1711.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2496.4	2489.3	445.2	1261.2	499.8	7192.1	0
Białko [g]	10%	NAN	29.8	26.7	1	7	4.3	69	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	23	0.3	15.2	4.6	58.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	4.2	0.1	3	1.3	15.2	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	85.72	73.14	25.38	34.73	15.3	234.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.04	13.45	20.73	3.15	1.72	53.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	6.88	1.83	1.44	0.54	15.09	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.23
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.43
Sód [mg]	10%	NAN	2395.54	758.38	1.08	436.33	285.2	3876.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	843.47	426.6	143.39	68.85	2080.49	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	78.78	6.48	24.65	3.51	704.2	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	6.65	2.1	0	1.21	0.79	9.69	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	579.5	524.1	61.5	249.6	105.8	1520.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2442.3	2197	260.5	1043.8	445.5	6389.3	0
Białko [g]	10%	NAN	26.4	32.3	0.9	7.5	4.4	71.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	21.4	0.3	12.2	3.4	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	6.3	0	1.7	0.8	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	8.2	0	5.1	0.4	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.3	0	5	1	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.9	0	0	0	145.3	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.45	53.95	14.31	29.15	14.37	200.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.51	12.04	14.13	2.82	0.95	44.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.25	7.22	1.26	3.62	0.13	17.49	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.89
Sód [mg]	10%	NAN	1643.59	319.25	0	422.58	257.67	2643.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	548.04	1142.08	0	114.24	33.75	1838.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	432.6	117.46	0	23.88	4.05	578	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.95	238.73	0	11.58	6.21	599.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.53	57.62	0	6.1	2.16	146.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	2.83	0	0.48	0.05	5.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.05	75.46	0	8.21	1.79	122.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.94	0	1.01	0.33	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	2.94	0	3.12	0.52	9.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.22	0	0.02	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.4	0	0.03	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	4.37	0	0.31	0.04	7.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.23	45.27	0	4.92	1.07	73.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.56	0.88	0	1.17	0.71	6.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	562.8	565.2	66.9	289.3	121.6	1606	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2375	2371.1	282.5	1212.8	511.8	6753.4	0
Białko [g]	10%	NAN	21.1	30.7	0.5	18.2	6.7	77.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12	21	0.5	12.6	3.8	50	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	6.5	0	3.2	1.6	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	8.1	0	4.5	0.5	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	2.6	0.1	4.5	1.1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.4	0	83	0	166.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.55	68.24	16.33	26.55	15.34	221.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	17.34	13.09	2.92	1.72	58.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	9.95	2.7	1.81	0.54	19.16	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.48
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.01
Sód [mg]	10%	NAN	774.73	543.23	2.7	340.06	960.21	2620.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.74	940.71	180.9	390.69	68.85	2176.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.67	104.75	5.4	37.72	154.84	588.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.67	220.95	12.15	174.92	8.36	823.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	63.37	4.05	26.92	2.97	183.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.47	3.61	0.4	1.61	0.16	8.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	28.51	10.35	29.49	32.4	109.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.78	0	2.17	0.33	4.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.66	1.44	0.51	2.12	1.09	7.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.33	0.04	0.09	0	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.3	0.03	0.21	0.03	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	4.19	0.21	4.77	0.4	10.79	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	2.15	1.5	0	0.94	2.66	6.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	499.1	670.4	46.5	304.9	108.8	1630	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2103.9	2810.5	196.6	1274.1	460	6845.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.6	25.7	0.5	8.1	7.6	63.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	26.5	0.2	16.9	2	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	3.6	0	3.8	0.4	12.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	13.4	0	3.9	0.5	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	7.2	0	4.4	1	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	48	0	0	0.5	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.07	87.78	11.25	30.65	14.98	219.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.49	14.24	10.35	4.71	1.72	46.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	11.52	1.53	1.4	0.13	17.11	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.21
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.46
Sód [mg]	10%	NAN	674.56	316.85	3.6	427.83	160.74	1583.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	1619.51	0	185.3	59.67	2453.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	94.36	0	20.09	29.97	451.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	341.64	0	20.48	71.01	793.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	104.48	0	9.97	4.59	169.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	3.43	0	0.48	0.1	6.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	31.83	0	7.91	1.79	81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.86	0	1.01	0.34	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	5.26	0	2.74	0.52	11.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.31	0	0.03	0.01	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.25	0	0.03	0.13	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	6.3	0	0.41	0.09	8.25	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	1.87	0.88	0.01	1.18	0.44	3.95	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.4	521.5	153.3	212.2	95.3	1641.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.9	2192.9	639.9	891.5	400	6897.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	34	1.7	10.1	5.9	82.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	15.4	8.7	8	4	58.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	2.6	1.8	1.9	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	6.8	4.2	1.4	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	3.7	2.2	3.2	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	80.6	16.2	0	0	422.1	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.9	65.76	17.35	25.24	8.77	204.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.18	10.26	9.76	2.52	8.77	45.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	8.52	1.11	0.91	0	14.74	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.64
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	36.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.2
Sód [mg]	10%	NAN	760.86	149.68	83.21	580.32	97.2	1671.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1467.69	67.51	105.16	0	2355.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	146.5	8.8	13.87	162	659.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	427.12	24.94	14.05	0	1048.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	100.41	6.21	6.85	0	210.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	3.45	0.35	0.5	0	8.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	45.45	10.54	35.32	0	294.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.73	0.07	1.01	0	4.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.63	1.52	2.16	0	9.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.27	0.02	0.02	0	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.43	0.03	0.05	0	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	8.79	0.15	0.46	0	10.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	24.1	0.2	21.19	0	51.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.41	0.23	1.61	0.27	4.17	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1633.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6866.8	0
Białko [g]	10%	NAN	75	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	189.7	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	221.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	51.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.02	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2384.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	2165.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	626.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	787.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	146.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	55.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.96	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (DZIECI 10-18 LAT) 26.02-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyżni (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, 2024-02-26				
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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>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, 2024-02-27

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 [składniki: woda, oleje roślinne</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 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p>	<p>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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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>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, 2024-02-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</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 [składniki: woda, oleje roślinne</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</p>

<p>askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>uniwersalny 9%, Majeranek 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. 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 zmierzonych 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>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 2024-02-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g [składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiński 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>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,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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>1. Rw 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 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. 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>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko 	<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 tartyl 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 kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: 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 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</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>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. 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</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 słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>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) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 55.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa</p>	<p>1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(1,7%), ekstrakt ze słodku jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. 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>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw 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> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat 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), 2024-02-26

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	720.8	664.9	105	480	97.9	2068.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.6	2789.8	445.2	2013.2	413	8702	0
Białko [g]	10%	NAN	35.9	30.5	1	11.9	3.7	83.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	26.8	0.3	20.7	2.3	66.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	4.8	0.1	4.1	0.5	16.3	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	109.28	77.78	25.38	62.3	15.79	290.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.96	11.63	20.73	4.74	1.8	53.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	5.26	1.83	1.9	0.54	13.93	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.56
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.98
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.46
Sód [mg]	10%	NAN	2867.14	762.27	1.08	757	269.01	4656.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	329.83	426.6	180.06	68.85	1603.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	43.07	6.48	29.78	3.51	673.62	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	7.96	2.11	0	2.1	0.74	11.64	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	721	753.4	61.5	356.7	105.8	1998.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.5	3158	260.5	1498.4	445.5	8403.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	44.7	0.9	10.9	4.4	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	32.2	0.3	12.8	3.4	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	10	0	1.9	0.8	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.4	0	5.1	0.4	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	6.3	0	5	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	213.4	0	0	0	223.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.81	74.91	14.31	51.2	14.37	265.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.28	13.02	14.13	3.58	0.95	46.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.25	7.84	1.26	3.62	0.13	18.12	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.21
Sód [mg]	10%	NAN	2687.59	375.92	0	656.58	257.67	3977.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	548.04	1303.84	0	114.24	33.75	1999.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	583.93	149.56	0	23.88	4.05	761.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.95	293.18	0	11.58	6.21	653.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.53	63.86	0	6.1	2.16	152.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.38	0	0.48	0.05	5.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.05	75.61	0	8.21	1.79	122.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.13	0	1.01	0.33	3.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	4	0	3.12	0.52	10.42	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	0.49	0	0.03	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	4.63	0	0.31	0.04	7.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.23	45.36	0	4.92	1.07	73.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.46	1.04	0	1.82	0.71	9.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684.1	702	66.9	460.7	121.6	2035.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2889.3	2944.5	282.5	1940.3	511.8	8568.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.3	39.4	0.5	23.7	6.7	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	26.8	0.5	13.5	3.8	57.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	8.6	0	3.4	1.6	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	10.3	0	4.5	0.5	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3	0.1	4.5	1.1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	97.7	0	83	0	191	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.61	81.19	16.33	61.83	15.34	292.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.49	17.79	13.09	4.14	1.72	61.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	11.34	2.7	1.81	0.54	20.54	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	NAN	1167.13	592.9	2.7	714.46	960.21	3437.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.74	1004.68	180.9	390.69	68.85	2240.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.67	108.91	5.4	37.72	154.84	592.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.67	262.43	12.15	174.92	8.36	864.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	68.9	4.05	26.92	2.97	189.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.47	3.99	0.4	1.61	0.16	8.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	35.31	10.35	29.49	32.4	116.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.96	0	2.17	0.33	4.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.66	1.54	0.51	2.12	1.09	7.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.44	0.04	0.09	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.37	0.03	0.21	0.03	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	4.8	0.21	4.77	0.4	11.4	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	3.24	1.64	0	1.98	2.66	8.59	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	636.4	801.7	46.5	412	108.8	2005.6	0								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2684.5	3357.1	196.6	1728.7	460	8427.2	0								
Białko [g]	10%	NAN	28.6	36	0.5	11.5	7.6	84.5	0								
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	35.3	0.2	17.5	2	70.4	0								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	5.2	0	3.9	0.4	15.9	0								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	17.8	0	3.9	0.5	26.8	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	9.3	0	4.4	1	19.1	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	80.9	0	0	0.5	219.6	73								
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.41	90.75	11.25	52.7	14.98	267.11	0								
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.42	14.83	10.35	5.48	1.72	48.81	0								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	12.01	1.53	1.4	0.13	17.6	0								
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.97								
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.4								
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.62								
Sód [mg]	10%	NAN	944.56	369.85	3.6	661.83	160.74	2140.59	0								
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	1857.88	0	185.3	59.67	2691.67	0								
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	106.99	0	20.09	29.97	464.51	0								
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	450.86	0	20.48	71.01	902.86	0								
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	121.32	0	9.97	4.59	186.44	0								
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	3.81	0	0.48	0.1	6.58	0								
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	35.29	0	7.91	1.79	84.46	0								
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	1.44	0	1.01	0.34	4.51	0								
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	6.85	0	2.74	0.52	13.05	0								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.35	0	0.03	0.01	0.58	0								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.29	0	0.03	0.13	1.08	0								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	7.6	0	0.41	0.09	9.54	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	2.62	1.02	0.01	1.83	0.44	5.35	0								

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.4	656.2	153.3	444.3	95.3	2008.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.9	2760.9	639.9	1875.9	400	8449.8	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	43.6	1.7	20	5.9	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	18.6	8.7	9.8	4	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	3.2	1.8	2.4	2.4	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	8.2	4.2	1.4	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	4.4	2.2	3.2	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	104.3	16.2	0	0	445.8	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.9	83.54	17.35	69.44	8.77	266.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.18	11.93	9.76	4.14	8.77	48.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	10	1.11	0.91	0	16.22	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.42
Sód [mg]	10%	NAN	760.86	181.82	83.21	1221.12	97.2	2344.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1976.13	67.51	105.16	0	2863.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	172.43	8.8	13.87	162	685.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	571.9	24.94	14.05	0	1193.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	131.65	6.21	6.85	0	241.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	4.04	0.35	0.5	0	9.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	56.64	10.54	35.32	0	306.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.75	0.07	1.01	0	4.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	3.09	1.52	2.16	0	10	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.34	0.02	0.02	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.55	0.03	0.05	0	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	11.44	0.15	0.46	0	13.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	29.23	0.2	21.19	0	56.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.5	0.23	3.39	0.27	5.86	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2029.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8536.6	0
Białko [g]	10%	NAN	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	218.1	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.78	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3304.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	2306.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	680.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	856.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	192.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	151.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.65	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	57.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.26	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.ż.) 26.02.-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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 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</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 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, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</p>

<p>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>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, 2024-02-27

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. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	<p>1. 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, 2024-02-28

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa żurkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <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. Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>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. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# 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%</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. 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, 2024-02-29

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki:</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki:</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g [składniki:</p>

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórkę wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. 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>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 (karoten).]</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>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 (karoten).]</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, 2024-03-01

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. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 40.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

			puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
			5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-02				
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, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia 	<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/polewica 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, 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>			mieszanka herbat czarnych]	
---	--	--	-----------------------------	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Rw jajecznicza 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 125.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 50.00g 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 ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1% 	<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#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: izoaskorbinian sodu, aromaty: 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			<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), 2024-02-26

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	291.4	380.7	52.5	225.8	86.8	1037.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1226.8	1597.9	222.6	946.4	363.4	4357.4	0
Białko [g]	10%	NAN	12.8	17.2	0.5	5.2	3.2	39.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.3	14.5	0.1	10.2	4.4	37.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	2.7	0	2	1.3	8.8	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	42.47	47.11	12.69	28.42	8.68	139.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7	8.54	10.36	1.99	1.49	29.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.55	3.98	0.91	0.72	0.54	8.71	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	12.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.11
Sód [mg]	10%	NAN	646.21	407.16	0.54	348.98	215.01	1617.91	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	1.79	1.13	0	0.96	0.59	4.04	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	316.6	375.2	61.5	199.9	73.7	1027.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1331.6	1573.4	260.5	837.8	309.1	4312.6	0
Białko [g]	10%	NAN	15	21.7	0.9	5.5	3.3	46.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.2	15.6	0.3	8.7	3.2	38.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	4.9	0	1.4	0.8	11	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	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	103.3	0	0	0	108	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.52	38.91	14.31	25.63	7.75	129.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.08	7.4	14.13	1.82	0.72	31.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	3.92	1.26	1.81	0.13	10.04	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	15.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.27
Sód [mg]	10%	NAN	1247.46	190.15	0	342.1	187.47	1967.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	279.47	642.62	0	57.18	33.75	1013.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.61	76.44	0	13.88	4.05	378.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	171.93	146.59	0	5.79	6.21	330.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.46	32.55	0	3.78	2.16	78.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.13	1.75	0	0.31	0.05	3.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	18.44	37.8	0	4.1	1.79	62.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.56	0	1.01	0.33	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.25	1.92	0	2.29	0.52	6.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.13	0	0.01	0	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.24	0	0.01	0	0.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	2.31	0	0.15	0.04	3.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.06	22.68	0	2.46	1.07	37.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.46	0.52	0	0.95	0.52	4.91	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	303.3	339.9	44.6	208.8	89.4	986.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1278	1427.8	188.3	876.7	375.4	4146.5	0
Białko [g]	10%	NAN	11	17.5	0.3	9.6	5.7	44.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.1	11.1	0.3	8.3	3.6	31.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	3.5	0	1.9	1.6	9.6	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	47.77	45.54	10.89	24.09	8.73	137.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.26	10.26	8.73	1.75	1.49	35.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.42	6.25	1.8	0.8	0.54	11.82	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.8
Sód [mg]	10%	NAN	487.41	282.36	1.8	294.42	890.01	1956.01	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	1.35	0.78	0	0.81	2.47	4.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	288.9	407.6	46.5	223.2	63.5	1029.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1214.2	1707.2	196.6	935.1	267.7	4320.9	0
Białko [g]	10%	NAN	12.7	18.1	0.5	5.6	3.9	41	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	17.7	0.2	10.7	1.8	40.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.2	2.6	0	2.4	0.4	8.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	8.9	0	2.6	0.5	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.6	0	3.7	1	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.9	40.4	0	0	0.2	172.6	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	37.08	46.83	11.25	26.19	7.89	129.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.51	8.3	10.35	2.69	1.07	29.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.81	6	1.53	0.67	0.13	10.16	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.76
Sód [mg]	10%	NAN	382.86	190.59	3.6	339.91	85	1001.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	328.66	929	0	90.5	46.71	1394.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	153.6	55.16	0	11.7	17	237.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	222.96	225.43	0	9.99	38.61	497.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.14	61.28	0	5.59	3.37	101.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.8	1.97	0	0.31	0.08	4.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	19.62	17.64	0	3.93	1.79	43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.69	0.72	0	1.01	0.34	3.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	3.42	0	2.07	0.52	8.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.17	0	0.01	0.01	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.14	0	0.01	0.07	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.9	3.8	0	0.2	0.07	4.98	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	1.06	0.52	0.01	0.94	0.23	2.5	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	332.6	313.4	153.3	205.7	31.7	1036.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1396.4	1318.4	639.9	864.1	133.3	4352.4	0
Białko [g]	10%	NAN	14.5	18.5	1.7	9.7	1.9	46.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	8.6	8.7	7.9	1.3	39.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.5	1.8	1.9	0.8	10.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.8	4.2	1.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	2.1	2.2	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.1	40.7	16.2	0	0	219.1	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	40.76	42.86	17.35	23.95	2.92	127.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.87	7.23	9.76	1.76	2.92	28.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.45	5.3	1.11	0.45	0	9.32	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	17.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.91
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.13
Sód [mg]	10%	NAN	389.57	88.17	83.21	579.37	32.4	1172.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	358.52	952.78	67.51	52.65	0	1431.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	155.87	98.72	8.8	8.88	54	326.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.23	250.31	24.94	7.03	0	567.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.03	64.12	6.21	4.15	0	122.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.38	2.17	0.35	0.32	0	5.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	101.7	29.72	10.54	17.66	0	159.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.81	0.36	0.07	1.01	0	3.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	1.51	1.52	1.81	0	7.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.17	0.02	0.01	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.26	0.03	0.02	0	0.76	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.79	4.98	0.15	0.23	0	6.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.73	16.25	0.2	10.59	0	29.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.08	0.24	0.23	1.6	0.09	2.93	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1014.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4263.8	0
Białko [g]	10%	NAN	44.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	35.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	113.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	134.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	30.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.21	0
% energii z białka	10%	16	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	1428.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	1231.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	436.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	102.33	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	82.35	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	32.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (DZIECI 10-18 LAT) 26.02.-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
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 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/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, 2024-02-27

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%), Iniany (11%), palmowy, 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 sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat 	<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 	<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%), Iniany (11%), palmowy, 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 czarna familijna 1% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<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, 2024-02-28

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% K# 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 kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 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 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 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, 2024-02-29

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% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do

<p> 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# 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. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. 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>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. 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>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, 2024-03-01

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g Jaja gotowane iżż 50.00g 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 + 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 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% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 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# kompot wieloowocowy 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% 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 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z 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% 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%), Iniany (11%), palmowy, 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, 2024-03-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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>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 wószczyzną 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>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 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, 2024-03-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %,</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko</p>

<p>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. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <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 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>52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	--	--	---	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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	791.2	636.6	105	466.7	100.6	2100.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1967.9	424.8	8850.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	17.2	3.9	99.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	12.2	2.2	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.9	0.5	10	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	72.22	16.3	312.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	3.04	0.91	57.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.12
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.03
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	663.39	250.65	2220.42	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	1.84	0.69	5.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	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), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	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	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	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	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	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	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.6	579.3	170.5	467.5	95.3	2036.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3052.9	2442.7	720.8	1975.1	400	8591.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	49.7	4	18.6	5.9	110.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	12	3.1	9.2	4	44.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	2.5	0.5	2.2	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.7	0	1.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	2.8	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	114.2	0	0	0	241.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.18	72.42	31.95	77.56	8.77	304.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1236.99	204.3	82.8	1100.25	97.2	2721.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.42	2003.44	0	135.13	0	2821.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	299.78	174.84	0	11.98	162	648.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.61	634.79	0	17.29	0	1125.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.44	138.66	0	13.33	0	242.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.3	3.95	0	0.36	0	7.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.67	0	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	2.14	0	1.51	0	6.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.41	0	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.57	0	0.01	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	22.38	0	0.2	0	24.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.43	0.56	0.23	3.05	0.27	6.8	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2035.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8582.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.47	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2315.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2852.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	607.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1033.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	92.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	47.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.78	0

plan - wykaz składników P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 24-36 m.ż.) 26.02-3.03.2024 rok Pilotaż DP

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość		
I śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	84,0 g		
		Płatki owsiane	16,0 g		
		P# kajzerka, bułka pszenna	P# kajzerka, bułka pszenna	55,00 g	
		P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15,00 g	
		Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	60,0 g	
		p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną	K#mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa	22,5 g	
			P# ser twarogowy chudy	22,0 g	
			Olej rzepakowy uniwersalny	5,0 g	
			Pietruszka liście	0,5 g	
			Sól biała	0,0 g	
			Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
				Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
				Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g
		obiad	p# Zupa jarzynowa +	Woda wodociągowa	70,4 g
P# włoszczyzna kostka	25,0 g				
Ziemniaki późne	17,9 g				
Kurczak tuszka	10,7 g				
	Śmietana 12% tłuszczu			1,1 g	
	Sól biała			0,0 g	
Kasza jaglana ugotowana do zupy	Woda wodociągowa			35,0 g	
	Kasza jaglana			15,0 g	
RW Ziemniaki duszone	Ziemniaki średnio			120,0 g	
	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu			30,0 g	
RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami	Mięso z piersi kurczaka bez skóry			70,0 g	
	Sól biała			0,0 g	
	Ziele angielskie całe			0,0 g	
	#liść laurowy			0,0 g	
RW Gotowany seler z marchewką	Marchew			75,0 g	
	Seler korzeniowy			18,8 g	
	Olej rzepakowy uniwersalny			6,3 g	
p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g			
	P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g			
podwieczorek	Banan	Banan	60,0 g		
kolacja	P# chleb pszenny kawior	P# chleb pszenny kawior	50,00 g		

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15,00 g
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	30,00 g
	p# Pasta z tuńczyka i ryżu	Tuńczyk w wodzie	9,9 g
		Woda wodociągowa	8,7 g
		P# ser twarogowy chudy	5,8 g
		Płatki ryżowe s	4,4 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	2,9 g
		P# jogurt naturalny	2,9 g
		Pietruszka liście	0,3 g
		Pieprz czarny mielony	0,0 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
posiłek dodatkowy	P# chleb pszenny kawior	P# chleb pszenny kawior	15,00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	5,00 g
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	30,00 g
	P#w filet złocisty/połędwica ani	P#w filet złocisty/połędwica ani	15,00 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	92,0 g
		Kasza manna	8,0 g
	P# kajzerka, bułka pszenna	P# kajzerka, bułka pszenna	55,00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g
	P#w połędwica sopocka aro	P#w połędwica sopocka aro	15,00 g
	P# dżem brzoskwiniowy	P# dżem brzoskwiniowy	20,00 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g
obiad	p# Zupa pomidorowa +	Woda wodociągowa	72,5 g
		P# włoszczyzna kostka	30,0 g
		Kurczak tuszka	15,0 g
		Koncentrat pomidorowy 30%	5,0 g
		P# śmietanka uht, 12%	2,5 g
		Sól biała	0,0 g
	Ryż biały ugotowany do zupy	Woda wodociągowa	33,0 g
		Ryż biały	17,0 g
	p#o Sos szpinakowy z warzywami (L)	Marchew	30,0 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
		Woda wodociągowa	28,5 g
		Brokuły	25,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	25,0 g
		Pietruszka korzeń	20,0 g
		Szpinak mrożony	15,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	5,0 g
		Mąka pszenna typ 550	1,5 g
		Koper ogrodowy	0,0 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny mielony	0,0 g
	Makaron pszenny, gotowany	Makaron pszenny, gotowany	100.00 g
	RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	45,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	2,5 g
		Koper ogrodowy	1,5 g
		Majeranek suszony	0,5 g
		Bazylia suszona	0,5 g
podwieczorek	RW Jabłko pieczone	Jabłko	100,0 g
kolacja	P# chleb pszenny kawior	P# chleb pszenny kawior	100.00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15.00 g
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	30.00 g
	p# Pasta jajeczna z brokułem	Jaja gotowane iżż	25,0 g
		Brokuły	25,0 g
		P# jogurt naturalny	8,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	1,0 g
		Koper ogrodowy	1,0 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny mielony	0,0 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
posiłek dodatkowy	P# jogurt naturalny	P# jogurt naturalny	50.00 g

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość	
I śniadanie	Zupa mleczna z białym ryżem	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	84,0 g	
		Ryż biały	16,0 g	
		P# kajzerka, bułka pszenna	P# kajzerka, bułka pszenna	55,00 g
		P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g	
	P#w szynka z indyka indykpol	P#w szynka z indyka indykpol	15,00 g	
	P# ser twarogowy chudy	P# ser twarogowy chudy	30,00 g	
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g	
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g	
		Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g	
obiad	p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem	Woda wodociągowa	92,3 g	
		Ziemniaki późne	24,3 g	
		Marchew	24,3 g	
		Kurczak tuszka	14,6 g	
		P# jogurt naturalny	4,9 g	
		Pietruszka korzeń	4,9 g	
		Seler korzeniowy	4,9 g	
		Sól biała	0,0 g	
	k# Udka kurczaka gotowane	Mięso z ud kurczaka bez skóry	100,0 g	
	p#o Kluski półfrancuskie	Woda wodociągowa	35,0 g	
		Mąka pszenna typ 500	30,0 g	
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g	
		Jaja kurze całe	10,0 g	
		Masło ekstra	5,0 g	
	RW Trio lekkich warzyw gotowanych	Marchew	40,0 g	
		Pietruszka korzeń	30,0 g	
		Seler korzeniowy	30,0 g	
	k# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g	
		P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g	
	p# Sos koperkowy lekki	Woda wodociągowa	38,0 g	
	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	5,0 g		
	Olej rzepakowy uniwersalny	2,5 g		
	Koper ogrodowy	2,2 g		
	Mąka pszenna typ 500	2,2 g		
	Sól biała	0,0 g		
podwieczorek	Mus kubaś jabłko/morela/kaszka	Mus kubaś jabłko/morela/kaszka	100,00 g	
kolacja	P# chleb pszenny kawior	P# chleb pszenny kawior	50,00 g	
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15,00 g	

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	30,00 g
	p# Pasta twarogowa z buraczkami	P# ser twarogowy chudy	10,6 g
		Buraki gotowane doprawiane iżż	10,6 g
		P# jogurt naturalny	6,4 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	1,8 g
		Koper ogrodowy	0,7 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
posiłek dodatkowy	P# chleb pszenny kawior	P# chleb pszenny kawior	15,00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	5,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g
	P#w szynka z indyka indykpol	P#w szynka z indyka indykpol	15,00 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	84,0 g
		Płatki owsiane	16,0 g
	P# kajzerka, bułka pszenna	P# kajzerka, bułka pszenna	55,00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g
	P# dżem brzoskwiowy	P# dżem brzoskwiowy	30,00 g
	P#w filet złocisty/polędwica ani	P#w filet złocisty/polędwica ani	20,00 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g
obiad	RW Zupa ziemniaczana - krem	Woda wodociągowa	77,5 g
		Ziemniaki późne	50,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		Marchew	11,5 g
		Kurczak tuszka	5,0 g
		Jaja kurze całe	5,0 g
		Pietruszka korzeń	5,0 g
		Koper ogrodowy	1,0 g
		Sól biała	0,0 g
	RW Pulpety drobiowe gotowane	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	50,4 g
		Bułki pszenne zwykłe	14,0 g
		Jaja kurze całe	5,6 g
	RW Buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła	Burak	93,0 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
		Masło ekstra	5,0 g
		Koper ogrodowy	2,0 g
	RW Sos warzywny	Woda wodociągowa	25,0 g
		P# włoszczyzna kostka	15,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	5,5 g
		Mąka pszenna typ 500	3,8 g
		Masło ekstra	0,8 g
	Kasza orkiszowa ugotowana	Woda wodociągowa	70,0 g
		Kasza orkiszowa s	30,0 g
	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g
podwieczorek	Mus kubaś 100% jabłko/banan	Mus kubaś 100% jabłko/banan	100.00 g
kolacja	P# chleb pszenny kawior	P# chleb pszenny kawior	50.00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15.00 g
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	30.00 g
	RW Pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną	Kurczak tuszka	37,5 g
		Marchew	7,5 g
		Seler korzeniowy	5,0 g
		Pietruszka korzeń	5,0 g
		Jaja kurze całe	5,0 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
posiłek dodatkowy	P# chleb pszenny kawior	P# chleb pszenny kawior	15.00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	5.00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g
	P# ser twarogowy chudy	P# ser twarogowy chudy	30.00 g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość	
I śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	92,0 g	
		Kasza manna	8,0 g	
	P# kajzerka, bułka pszenna	P# kajzerka, bułka pszenna	55,00 g	
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15,00 g	
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g	
	P# ser twarogowy chudy	P# ser twarogowy chudy	25,00 g	
	Jaja gotowane iżż	Jaja gotowane iżż	50,00 g	
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g	
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g	
			Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g
obiad	p# Zupa jarzynowa +	Woda wodociągowa	70,4 g	
		P# włoszczyzna kostka	25,0 g	
			Ziemniaki późne	17,9 g
			Kurczak tuszka	10,7 g
			Śmietana 12% tłuszczu	1,1 g
			Sól biała	0,0 g
	Makaron pszenny, gotowany do zupy	Makaron pszenny, gotowany do zupy	50,00 g	
	p#o Dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb	Dorsz z rusztu iżż	60,0 g	
		Woda wodociągowa	22,8 g	
			Pietruszka korzeń	10,0 g
			Olej rzepakowy uniwersalny	4,0 g
			Mąka pszenna typ 500	2,0 g
			Pietruszka liście	1,2 g
	RW Marchewka. gotowana 2	Marchew	100,0 g	
	RW Ziemniaki duszone 2 z koprem	Ziemniaki średnio	90,0 g	
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	7,5 g	
			Olej rzepakowy uniwersalny	2,5 g
		#koperek suszony prymat	0,1 g	
p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g		
	P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g		
podwieczorek	Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew	Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew	100,00 g	
kolacja	P# chleb pszenny kawior	P# chleb pszenny kawior	50,00 g	
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15,00 g	
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	30,00 g	
	p# Pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem	Dorsz mrożony	12,0 g	
		Woda wodociągowa	12,0 g	

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
		Ziemniaki średnio	6,8 g
		Płatki ryżowe s	6,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	2,0 g
		Koper ogrodowy	1,2 g
		Sól biała	0,0 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
posiłek dodatkowy	P# chleb pszenny kawior	P# chleb pszenny kawior	15.00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	5.00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g
	P# ser twarogowy chudy	P# ser twarogowy chudy	30.00 g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z białym ryżem	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	84,0 g
		Ryż biały	16,0 g
	P# kajzerka, bułka pszenna	P# kajzerka, bułka pszenna	55.00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15.00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g
	P#w filet złocisty/polędwica ani	P#w filet złocisty/polędwica ani	15.00 g
	P#w szynka z indyka indykpol	P#w szynka z indyka indykpol	15.00 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g
obiad	RW Zupa krem z marchwi	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	82,5 g
		Marchew	50,0 g
		Ziemniaki średnio	35,0 g
		Pietruszka korzeń	2,5 g
		Seler korzeniowy	2,5 g
		Kasza manna	2,5 g
	p#o Kluski półfrancuskie	Woda wodociągowa	35,0 g
		Mąka pszenna typ 500	30,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		Jaja kurze całe	10,0 g
		Masło ekstra	5,0 g
	Brokuły ugotowane	Brokuły ugotowane	100.00 g
	RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	60,1 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	3,5 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
		Marchew	3,5 g
		Seler korzeniowy	1,4 g
		Pietruszka korzeń	1,4 g
	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g
podwieczorek	Banan	Banan	60,0 g
kolacja	P# chleb pszenny kawior	P# chleb pszenny kawior	70,00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15,00 g
	P# ser twarogowy chudy	P# ser twarogowy chudy	30,00 g
	P#w filet złocisty/polędwica ani	P#w filet złocisty/polędwica ani	15,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	247,5 g
		#herbata czarna familijna	2,5 g
posiłek dodatkowy	P# jogurt naturalny	P# jogurt naturalny	50,00 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	84,0 g
		Płatki owsiane	16,0 g
	P# kajzerka, bułka pszenna	P# kajzerka, bułka pszenna	55,00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g
	k# Pasta jajeczna na jogurcie	Jaja gotowane iżż	46,0 g
		K# jogurt naturalny krasnystaw	4,0 g
		Sól biała	0,0 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g
	P#w filet złocisty/polędwica ani	P#w filet złocisty/polędwica ani	50,00 g
obiad	p# Rosół świąteczny	Woda wodociągowa	64,5 g
		Kurczak tuszka	25,0 g
		Marchew	15,0 g
		Pietruszka korzeń	10,0 g
		Seler korzeniowy	5,0 g
		Por	5,0 g
		Pietruszka liście	0,5 g
		Pieprz czarny mielony	0,0 g
		Sól biała	0,0 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
	Makaron pszenny, gotowany do zupy	Makaron pszenny, gotowany do zupy	50.00 g
	RW Fasolka szparagowa gotowana	Fasolka szparagowa mrożona	97,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	3,0 g
	RW Ziemniaki duszone	Ziemniaki średnio	96,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	24,0 g
	RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100,0 g
		Sól biała	0,0 g
		Ziele angielskie całe	0,0 g
		#liść laurowy	0,0 g
	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g
podwieczorek	San petitki biszkopty	San petitki biszkopty	50.00 g
kolacja	P# chleb pszenny kawior	P# chleb pszenny kawior	50.00 g
	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)	15.00 g
	P#w filet złocisty/połędwica ani	P#w filet złocisty/połędwica ani	20.00 g
	P#w szynka z indyka indykpol	P#w szynka z indyka indykpol	15.00 g
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	30.00 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
posiłek dodatkowy	P# jogurt naturalny	P# jogurt naturalny	50.00 g

Plan żywieniowy: P3. Dieta lekkostrawna częściowo rozdrobniona i papkowata (zmiana konsystencji) (dzieci 12-36 m.ż.) 26.02.-03.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26

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, 2024-02-27

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. 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>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, 2024-02-28

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>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 szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</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 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%</p> <p>2. K# udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</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. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g 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 50.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>	<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 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 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%</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#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, 2024-02-29

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>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 175.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri 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</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 15.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne</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 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 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>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>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>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, 2024-03-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 25.00g Jaja gotowane iżż 50.00g 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 + 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [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 2 100.00g składniki: Marchew 100% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb 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 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% 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# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-02

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] 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 60.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<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/poleńdźwica 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 włoszczyzną 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/poleńdźwica 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, 2024-03-03

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</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń</p>	<p>1. San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w 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%, 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 fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 120.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>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>ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w 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>	
--	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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	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), 2024-02-27

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	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), 2024-02-28

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	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), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	317.2	341.5	41.5	231.6	81.5	1013.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1336.9	1438.7	175.4	972.8	344.1	4268.1	0
Białko [g]	10%	NAN	11.1	20.5	0.3	11.3	6.7	50	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.1	7.6	0.3	9	1.9	27.1	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	51.08	50.56	10.08	26.79	9.4	147.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.59	11.12	9.72	1.67	1.68	40.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	6.01	1.71	0.92	0.32	11.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.61
Sód [mg]	10%	NAN	488.35	180.67	0	270.38	83.25	1022.66	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	1.35	0.5	0	0.75	0.23	2.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	309.2	354.1	46.5	214	81.5	1005.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1300.3	1486.3	196.6	900.2	344.1	4227.6	0
Białko [g]	10%	NAN	17.1	19.2	0.5	6.5	6.7	50.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	12.6	0.2	7.3	1.9	32.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.3	2.5	0	1.2	0.4	7.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.8	0	2.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3	0	3.6	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.3	47.3	0	0	0.5	180.2	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	37.53	43.63	11.25	30.76	9.4	132.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.96	9.17	10.35	1.28	1.68	30.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	5.59	1.53	0.49	0.32	9.65	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.22
Sód [mg]	10%	NAN	392.76	172.76	3.6	237.23	83.25	889.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	353.91	1026.19	0	99.03	102.05	1581.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	174.66	66.99	0	9.1	28.35	279.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	275.61	243.07	0	12.63	70.47	601.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	32.76	62.68	0	9.05	4.59	109.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.83	1.77	0	0.32	0.18	4.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.01	21.92	0	3.01	5.17	36.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.83	0	1.01	0.34	3.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	2.53	0	1.86	0.74	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.16	0	0.02	0.02	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.16	0	0.01	0.13	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.87	4.01	0	0.18	0.3	5.38	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	1.09	0.47	0.01	0.65	0.23	2.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	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), 2024-03-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	346.4	328.4	170.5	203.7	31.7	1080.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1456.2	1384.6	720.8	856.7	133.3	4551.9	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	30.1	4	8.1	1.9	62.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.7	7	3.1	7.1	1.3	30.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	1.4	0.5	1.6	0.8	8.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	2.8	0	1.4	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	1.7	0	3.1	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	70.1	0	0	0	191.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.56	38.45	31.95	26.71	2.92	143.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.5	7.04	16.2	1.14	2.92	34.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	4.84	0.58	0.27	0	8.22	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.19
Sód [mg]	10%	NAN	775.92	121.5	82.8	498.24	32.4	1510.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	364.52	1117.86	0	67.63	0	1550.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	149.61	100.55	0	7.93	54	312.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	264.41	376.35	0	8.65	0	649.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.81	80.38	0	7.39	0	134.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.21	2.3	0	0.25	0	4.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	26.66	0	2.02	0	34.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.33	0	1.01	0	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	1.3	0	1.49	0	5.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.23	0	0.01	0	0.42	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	13.87	0	0.1	0	14.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	15.99	0	1.21	0	20.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.15	0.33	0.23	1.38	0.09	3.77	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1019.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4292.6	0
Białko [g]	10%	NAN	50.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	29.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	141.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.39	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	1108.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	1509.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	557.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	116.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	48.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	25.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.77	0

Plan żywieniowy: P11. Dieta bezglutenowa (dzieci 4-9 lat) 26.02-3.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p>

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Rw płatki jaglane z mandarynką 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 61%, Mandarynki 30%, Płatki owsiane 9%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym bez glutenu</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p> <p>2. P# jogurt z płatkami ryżowymi i słonecznikiem 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 64% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 27%, Słonecznik nasiona 9%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>bez glutenu, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 25.00g</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p>	<p>300.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta rybno-brokułowa 90.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy chudy 33%, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-28

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

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-29

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01

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

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-02

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

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-03

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

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	549.1	619	211.8	292.7	133.6	1806.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2304.1	2611.1	891.7	1222.9	559.5	7589.5	0
Białko [g]	10%	NAN	22.5	19.2	6.3	13.8	14.8	76.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	13.4	5.8	14.5	6.7	60.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	2.2	1.4	1.9	4	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.1	0.6	5.1	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	3.4	2.4	5.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	13.4	0	0.5	0	25.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	74.41	107.9	34.99	29.71	3.37	250.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.37	17.61	12.19	7.24	3.37	67.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.5	5.52	2.83	6.4	0	24.26	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.49
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	45.68
Sód [mg]	10%	NAN	689.42	556.87	32.8	322.54	378	1979.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.2	602.54	185.48	200.36	0	1702.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	333.64	56.9	14.31	48.43	0	453.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	416.77	95.94	72.24	90.71	0	675.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	87.53	41.87	32.07	13.44	0	174.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.04	2.03	0.61	0.71	0	5.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.47	13.65	6.9	47.77	0	218.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.26	0	1.02	0	2.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	2.53	2.11	3.66	0	11.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.09	0.12	0.03	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.11	0.04	0.19	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.11	2.55	0.68	0.61	0	4.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.28	8.19	4.13	28.66	0	77.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.91	1.54	0.09	0.89	1.05	4.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-28

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

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

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

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1787.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	7505.5	0
Białko [g]	10%	NAN	75.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	246.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	69.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	26.86	0
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2163.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	2266.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	686.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	878.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	232.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.88	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	220.74	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.4	0

Plan żywieniowy: P11. Dieta bezglutenowa (dzieci 10-18 lat) 26.02.-3.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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, 2024-02-26				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p>	

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Rw płatki jaglane z mandarynką 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 61%, Mandarynki 30%, Płatki owsiane 9%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometylceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p> <p>2. P# jogurt z płatkami ryżowymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 64% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 27%, Słonecznik nasiona 9%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometylceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik 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>wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym bez glutenu 400.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>		<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta rybno-brokulowa 90.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy chudy 33%, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-28

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

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-29

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01

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

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-02

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

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

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	625.8	795.2	317.8	347.4	133.6	2219.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2627	3354.7	1337.6	1452.5	559.5	9331.5	0
Białko [g]	10%	NAN	27.9	23.9	9.4	14.8	14.8	91.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.4	17.2	8.7	15.9	6.7	70	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	2.7	2.1	2.1	4	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8	1	5.1	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.4	3.6	5.1	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.5	13.4	0	0.5	0	25.6	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86	139.62	52.49	40.51	3.37	322.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.96	20.42	18.29	9.13	3.37	81.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.66	7.09	4.24	8.56	0	31.57	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.35
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.98
Sód [mg]	10%	NAN	817.45	659.85	49.21	441.34	378	2345.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	735.8	743.25	278.22	200.36	0	1957.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.24	67.76	21.47	48.43	0	492.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.77	114.66	108.36	90.71	0	784.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	89.56	51.6	48.1	13.44	0	202.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.08	2.33	0.92	0.71	0	6.05	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.47	17.2	10.35	47.77	0	225.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.26	0	1.02	0	2.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	3.35	3.16	3.66	0	12.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.12	0.18	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.14	0.06	0.19	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.15	2.96	1.02	0.61	0	5.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.28	10.32	6.2	28.66	0	81.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	1.83	0.13	1.22	1.05	5.86	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-28

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

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

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

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2197.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9226.3	0
Białko [g]	10%	NAN	95.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	76.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	177.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	298.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	82.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.4	0
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2965.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	2580.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	838.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1005.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	262.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	232.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.41	0