

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 29.01-4.02.2024 rok, Pilotaż DP 1

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</div> <div>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div> <div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div> <div>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div> <div>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%</div> <div>7. P#w polędwica sopocka aro</div>	<div>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</div> <div>2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</div> <div>3. Kasza kuskus ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30%</div> <div>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</div>	<div>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%</div>	<div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</div> <div>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]</div> <div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</div> <div>5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g składniki:</div>	<div>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</div> <div>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz</div>

<p>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>8. 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 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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>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, 2024-01-30				
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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g 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# 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 pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. 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>DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</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, 2024-01-31				
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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</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. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw brokuły i kalafior gotowane</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. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), 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>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydroizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka 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%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</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 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszaneczka 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 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszтет z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), 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, 2024-02-02

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzniętych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, barwnik kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 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 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div><div>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</div><div>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]</div><div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div><div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div><div>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div><div>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%</div><div>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</div><div>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</div></div>	<div><div>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]</div><div>2. 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%</div><div>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</div><div>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%</div><div>5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</div></div>	<div><div>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</div></div>	<div><div>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div><div>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div><div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</div><div>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</div><div>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</div></div>	<div><div>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</div></div>

			E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</div> <div>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]</div> <div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div> <div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div> <div>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</div> <div>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%</div> <div>7. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</div>	<div>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</div> <div>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</div> <div>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</div> <div>4. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</div> <div>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</div> <div>6. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</div> <div>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, k#Mieszanaka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,</div>	<div>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</div>	<div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</div> <div>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</div> <div>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%</div> <div>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</div>	<div>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</div>

	<p>pietruszką, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	709.8	557.3	216.3	369.4	137.4	1990.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2994.1	2342	912.1	1553.7	577.3	8379.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	38	7.6	14	6.8	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	18	4.7	12.5	5.1	56.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	6	2.1	2.8	1.4	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	3.9	0.6	4.4	0.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	2	0.7	4.8	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.6	0	0.5	0	109.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.62	64.82	36.97	50.54	16.14	278.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.79	12.45	17.97	6	2.12	53.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	8.32	2.67	1.05	0.64	17.74	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.99
Sód [mg]	10%	NAN	2733.22	659.15	70.92	532.26	369.72	4365.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	802.28	327.96	178.17	152.28	2016.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	582.85	102.44	131.76	69.83	4.85	891.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	228.42	115.92	81.39	11.34	777.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	57.28	50.76	12.5	4.32	204.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	2.59	1.17	0.87	0.27	6.58	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	99.82	46.78	4.5	6.18	10.35	167.64	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	1.12	0	1.08	0.33	3.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.87	0.46	2.75	1	8.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.15	0.11	0.03	0.03	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.38	0.09	0.16	0.02	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	4.45	0.48	0.21	0.51	8.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	27.19	2.7	3.7	6.2	45.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	1.83	0.19	1.47	1.02	10.91	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.7	656.8	66.9	491.5	133.6	2008.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2781.7	2770.1	282.5	2070.9	559.5	8464.9	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	28.9	0.5	21.8	14.8	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	14.7	0.5	13.8	6.7	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.4	0	2.5	4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.2	0	5.1	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3.5	0.1	5.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	13.4	0	0.5	0	26	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.29	104.9	16.33	70.66	3.37	293.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.97	17.64	13.09	5.12	3.37	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	5.68	2.7	1.36	0	12.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.52
Sód [mg]	10%	NAN	1140.14	483.77	2.7	747.34	378	2751.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	530.56	613.92	180.9	200.36	0	1525.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	55.58	5.4	48.43	0	433.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	356.86	99.02	12.15	90.71	0	558.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.35	43.09	4.05	13.44	0	109.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	2.11	0.4	0.71	0	4.6	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	126.11	13.55	10.35	47.77	0	197.78	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.26	0	1.02	0	2.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.56	0.51	3.66	0	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.11	0.04	0.03	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.12	0.03	0.19	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	2.63	0.21	0.61	0	4.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	8.13	6.2	28.66	0	64.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.34	0	2.07	1.05	6.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	717.8	768.1	91.6	383.7	119.8	2081.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3029.4	3213.8	386.3	1613.3	504.1	8747	0
Białko [g]	10%	NAN	25.6	43	3.5	12.2	6.6	91.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	37.3	2.2	13.1	3.9	71.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	13.4	1.2	2.8	1.8	24.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	13.5	0	1.5	0.5	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	6.3	0.1	3.1	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	211.3	0	0	0	348.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.44	68.79	14.88	55.05	14.67	275.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.46	9.62	12.82	3.41	1.23	53.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	7.77	1.18	2.1	0.32	16.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	NAN	1092.88	226.27	49.27	690.74	961.56	3020.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.63	1297.58	178.2	141.42	76.14	2290.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.31	128.37	91.8	19.32	153.76	696.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	418.46	279.8	15.18	25.72	5.67	744.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.75	67.33	14.51	12.92	2.16	191.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.56	3.4	0.37	0.56	0.13	7.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	95.97	99.35	19.23	7.11	5.17	226.85	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.7	0.75	0	1.01	0.33	3.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.2	0.1	1.65	0.74	9.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.28	0.02	0.03	0.01	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.38	0.05	0.04	0.01	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.44	4.27	0.24	0.31	0.25	7.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	59.61	11.54	4.27	3.1	82.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	0.62	0.13	1.91	2.67	7.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	746.9	730.5	22.3	398.6	94.4	1992.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3147.2	3061.7	94.4	1677.3	398.5	8379.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35	32.5	0.2	12.2	3.6	83.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	31.4	0	12.5	2.3	66.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	7.9	0	2.5	0.7	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	14.6	0	4.5	0.4	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	5.3	0	4.6	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	58.7	0	32.4	0	101.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.62	83.2	5.54	60.31	14.65	272.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.63	20.05	4.55	5.45	0.75	47.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	7.73	0.94	2.16	0	15.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.53
Sód [mg]	10%	NAN	1269.82	779.85	0.49	570.51	268.2	2888.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1681.39	93.55	259.87	0	2633	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	222.8	14.85	26.38	0	552.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	326.43	8.91	50.86	0	792.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	95.3	8.41	13.96	0	204.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	4.59	0.14	0.85	0	8.2	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	99.82	38.96	12.7	41.94	0	193.44	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.84	0	1.16	0.33	3.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3.31	0.07	3.54	0.49	10.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.63	0.04	0.04	0	1.01	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.39	0.01	0.1	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	8.42	0.09	0.97	0	10.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	23.38	7.62	25.16	0	62.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.52	2.16	0	1.58	0.74	7.22	0

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

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	678.1	648.5	111.3	428.3	111.8	1978.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2861.7	2715.4	468.8	1800	472.4	8318.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	32.6	5.2	13.3	7.6	88.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	28.9	3.2	15.6	2.2	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	4.7	2	2.6	0.7	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	13.8	0.7	6.5	0.5	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	7.4	0.1	5.8	1	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	79.8	6.7	0	0.5	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	68.84	15.58	59.58	15.3	266.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	8.32	13.69	5.36	2.07	55.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	9.14	0.52	2.11	0.32	14.89	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.21
Sód [mg]	10%	NAN	2477.98	769.75	65.92	534.01	162.63	4010.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	1053.97	277.87	260.69	102.05	2212.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	119.43	167.8	28.65	28.35	944.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	421.88	143.62	25.44	70.47	951.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	157.41	22.48	14.23	4.59	246.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.13	0.28	0.84	0.18	6.95	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	129.76	23.84	2.65	11.42	5.17	172.87	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	1.04	0.01	1.01	0.34	3.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	4.87	0.23	3.82	0.74	12.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.37	0.06	0.05	0.02	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.42	0.22	0.06	0.13	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	4.78	0.19	0.65	0.3	7.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	17.15	1.54	6.85	3.1	52.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	2.13	0.18	1.48	0.45	10.02	0

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

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	661.9	772.6	67.3	414	95.3	2011.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2795.5	3230	284.8	1746.1	400	8456.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	35.5	0.7	17.4	5.9	88.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	38.8	0.2	10.5	4	66	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	12.8	0	3	2.4	22.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	17.5	0	1.4	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.1	0.1	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	106.8	0	0	0	117.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.3	75.02	16.84	62.65	8.77	274.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.65	25.48	11.58	4.05	8.77	65.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	9.94	2.45	0.67	0	18.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.35
Sód [mg]	10%	NAN	1102.69	380.43	2.34	1170.06	97.2	2752.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	581.25	1676.79	138.06	102.77	0	2498.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	306.1	350.75	14.04	12.41	162	845.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.05	511.8	17.55	14.59	0	949.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	82.15	109.45	9.36	6.94	0	207.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	5.09	0.35	0.4	0	7.57	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	99.82	65.37	5.16	34.2	0	204.56	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.83	0	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	3.54	0.36	2.11	0	8.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.82	0.01	0.01	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.77	0.04	0.04	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.56	7.15	0.09	0.45	0	10.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	39.22	3.1	20.52	0	68.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	1.05	0	3.25	0.27	6.88	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	768.2	577.1	151.7	421.4	133.6	2052.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3232.8	2429.7	634.8	1777	559.5	8634.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	36.9	2.8	17.1	14.8	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	14.1	8	10.8	6.7	63.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	4.2	4.9	2.6	4	24.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	4.7	2.2	3.2	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.7	0.2	4.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	81.1	56.7	0.4	0	463.5	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.83	81.13	17.12	64.19	3.37	272.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.47	20.72	8.59	5.9	3.37	53.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.78	11.25	0.24	0.95	0	17.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.42
Sód [mg]	10%	NAN	974.16	304.17	17.48	897.28	378	2571.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	704.71	1786.69	28.03	244.82	0	2764.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.86	162.95	16.6	50.73	0	566.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	581.65	471.42	29.06	74.77	0	1156.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	114.78	3.98	12.16	0	227.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	3.5	0.35	0.6	0	9.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	294.15	40.17	23.03	14.25	0	371.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.23	1.02	0	4.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	2.58	0.24	2.67	0	8.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.35	0.01	0.05	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.88	0.46	0.05	0.14	0	1.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.07	14.73	0.1	0.64	0	16.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.92	24.1	0	8.55	0	38.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	0.84	0.04	2.49	1.05	6.42	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2016.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8482.8	0
Białko [g]	10%	NAN	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	276.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.97	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	3194.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	2277.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	704.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	847.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	198.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.14	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	219.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.98	0

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 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] 	<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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 230.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, 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"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. 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] 4. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 5. P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g 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 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% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	689	503.4	216.3	464.4	139.1	2012.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2115.1	912.1	1957	584.7	8481.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	33.6	7.6	17.2	6.8	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	16.7	4.7	13	5.1	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.3	2.1	2.8	1.4	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.8	0.6	4.4	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0.7	4.8	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	72.4	0	0.5	0	83.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	58.22	36.97	70.13	16.46	298.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	14.14	17.97	5.73	1.04	53.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.29	2.67	1.08	0.32	14.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	261.56	70.92	593.37	349.2	2316.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1145.85	327.96	243.24	76.14	2360.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	81.63	131.76	67.4	2.42	577.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	365.02	115.92	86.79	5.67	937.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	77.26	50.76	19.79	2.16	196.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	2.2	1.17	0.84	0.13	5.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	10.72	4.5	5.5	5.17	127.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.3	0.46	2.67	0.74	9.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0.11	0.04	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.29	0.09	0.15	0.01	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	13.77	0.48	0.31	0.25	16.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.43	2.7	3.3	3.1	22.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.72	0.19	1.64	0.97	5.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	656.1	540.9	206.2	508.6	95.3	2007.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.2	2279.3	872.2	2142.1	400	8466	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	30.1	8.3	17	5.9	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	12.7	3	14.8	4	47	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.1	1.5	2.6	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.2	0.4	4.2	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3	0	4.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	77.6	6.7	11.7	0	108.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.32	80.23	36.71	77.45	8.77	307.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	17.78	15.55	3.16	8.77	61.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	0.76	1.64	0	12.29	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	NAN	1057.16	491.16	62.27	677.02	97.2	2384.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	890.2	368.09	305.54	0	2161.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	105.69	164.69	26.28	162	797.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	286.8	139.95	83.05	0	906.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	63.7	31.05	26.24	0	171.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.31	0.71	0	5.23	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.26	8.5	4.49	10.46	0	125.73	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.39	0.01	1.01	0	2.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.29	0.14	2.75	0	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.18	0.06	0.06	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.28	0.25	0.06	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.7	0.33	2.85	0	14.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.1	2.69	6.27	0	21.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.36	0.17	1.88	0.27	5.96	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.7	695.6	61.5	414.4	118.8	2014.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	260.5	1746.9	501.9	8492.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.9	16.2	7.9	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	11.2	2.3	48.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	3.2	0.7	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	14.31	62.47	16.73	300.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	14.13	5.52	1.75	56.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.26	0.75	0.32	13.3	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.53
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	788.7	576.1	107.3	430.5	102.2	2004.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2428	452.2	1809.5	431.4	8445	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34.3	4.4	16.7	3.9	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.5	2.8	15.9	2.4	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	1.6	2.6	0.7	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.3	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.77	16.42	55.37	16.3	285.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.03	14.48	4.88	0.91	54.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.04	0.76	0.57	0.27	12.99	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.34	65.24	480.42	250.65	2307.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1246.82	177.75	179.4	67.5	2309.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	108.13	110.7	51.73	4.05	558.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	340.61	9	113.07	8.64	877.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	80.08	14.85	17.54	5.94	204.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.83	0.17	0.49	0.1	7.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	27.11	3.37	5.38	2.02	139.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.43	0.09	3.4	0.51	9.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.14	0.01	0.04	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.29	0.04	0.2	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.32	0.21	0.29	0.1	9.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	12.22	2.02	3.22	1.21	25.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0.18	1.33	0.69	5.76	0

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

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	654.7	521.7	125.9	556.3	118.8	1977.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2199.1	531.1	2347.6	501.9	8346.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	32.9	7.5	19.1	7.9	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11	3.4	13	2.3	41.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	2.5	0.7	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	4.7	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	76.87	16.28	91.29	16.73	312.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	15.73	15.3	3.03	1.75	60.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	8.6	0	1.2	0.32	12.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	343.04	99.57	655.79	144.27	2052.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1436.06	288.47	229.35	102.05	2629.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	98.22	245.48	16.47	28.35	703.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	274.98	198.4	29.23	70.47	922.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	85.5	24.54	18.66	4.59	180.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	2.91	0.2	0.6	0.18	5.3	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.22	58.19	1.7	7.02	5.17	174.32	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.08	0.07	2.64	0.74	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.28	0.06	0.05	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.31	0.32	0.02	0.13	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.36	0.19	0.46	0.3	7.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	16.55	1.02	4.21	3.1	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.95	0.27	1.82	0.4	5.13	0

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

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	689	643.6	46.5	487.9	95.3	1962.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2060	400	8273.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.8	4	49.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	3.1	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.91
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.2	573.9	95.7	483.9	133.6	2015.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2041.9	559.5	8497.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11.5	6.7	48.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2.6	4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.49
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1999.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8428.9	0
Białko [g]	10%	NAN	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	298.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.15	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2288.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	2370.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	662.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	933.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	190.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.64	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	161.16	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.72	0

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 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] 	<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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div><div>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</div><div>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</div><div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div><div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div><div>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</div><div>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</div><div>7. P# ser twarogowy chudy 50.00g</div><div>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</div></div>	<div><div>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]</div><div>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%</div><div>3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</div><div>4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</div><div>5. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</div><div>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</div></div>	<div><div>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 230.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</div></div>	<div><div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div><div>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</div><div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</div><div>5. Rw pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4%</div></div>	<div><div>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</div></div>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, 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"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. 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] 4. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 5. P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g 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 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% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	689	503.4	216.3	464.4	139.1	2012.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2115.1	912.1	1957	584.7	8481.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	33.6	7.6	17.2	6.8	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	16.7	4.7	13	5.1	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.3	2.1	2.8	1.4	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.8	0.6	4.4	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0.7	4.8	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	72.4	0	0.5	0	83.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	58.22	36.97	70.13	16.46	298.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	14.14	17.97	5.73	1.04	53.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.29	2.67	1.08	0.32	14.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	261.56	70.92	593.37	349.2	2316.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1145.85	327.96	243.24	76.14	2360.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	81.63	131.76	67.4	2.42	577.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	365.02	115.92	86.79	5.67	937.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	77.26	50.76	19.79	2.16	196.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	2.2	1.17	0.84	0.13	5.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	10.72	4.5	5.5	5.17	127.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.3	0.46	2.67	0.74	9.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0.11	0.04	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.29	0.09	0.15	0.01	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	13.77	0.48	0.31	0.25	16.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.43	2.7	3.3	3.1	22.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.72	0.19	1.64	0.97	5.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	656.1	540.9	206.2	508.6	95.3	2007.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.2	2279.3	872.2	2142.1	400	8466	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	30.1	8.3	17	5.9	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	12.7	3	14.8	4	47	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.1	1.5	2.6	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.2	0.4	4.2	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3	0	4.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	77.6	6.7	11.7	0	108.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.32	80.23	36.71	77.45	8.77	307.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	17.78	15.55	3.16	8.77	61.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	0.76	1.64	0	12.29	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	NAN	1057.16	491.16	62.27	677.02	97.2	2384.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	890.2	368.09	305.54	0	2161.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	105.69	164.69	26.28	162	797.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	286.8	139.95	83.05	0	906.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	63.7	31.05	26.24	0	171.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.31	0.71	0	5.23	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.26	8.5	4.49	10.46	0	125.73	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.39	0.01	1.01	0	2.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.29	0.14	2.75	0	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.18	0.06	0.06	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.28	0.25	0.06	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.7	0.33	2.85	0	14.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.1	2.69	6.27	0	21.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.36	0.17	1.88	0.27	5.96	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.7	695.6	61.5	414.4	118.8	2014.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	260.5	1746.9	501.9	8492.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.9	16.2	7.9	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	11.2	2.3	48.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	3.2	0.7	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	14.31	62.47	16.73	300.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	14.13	5.52	1.75	56.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.26	0.75	0.32	13.3	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.53
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	788.7	576.1	107.3	430.5	102.2	2004.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2428	452.2	1809.5	431.4	8445	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34.3	4.4	16.7	3.9	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.5	2.8	15.9	2.4	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	1.6	2.6	0.7	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.3	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.77	16.42	55.37	16.3	285.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.03	14.48	4.88	0.91	54.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.04	0.76	0.57	0.27	12.99	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.34	65.24	480.42	250.65	2307.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1246.82	177.75	179.4	67.5	2309.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	108.13	110.7	51.73	4.05	558.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	340.61	9	113.07	8.64	877.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	80.08	14.85	17.54	5.94	204.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.83	0.17	0.49	0.1	7.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	27.11	3.37	5.38	2.02	139.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.43	0.09	3.4	0.51	9.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.14	0.01	0.04	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.29	0.04	0.2	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.32	0.21	0.29	0.1	9.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	12.22	2.02	3.22	1.21	25.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0.18	1.33	0.69	5.76	0

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

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	654.7	521.7	125.9	556.3	118.8	1977.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2199.1	531.1	2347.6	501.9	8346.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	32.9	7.5	19.1	7.9	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11	3.4	13	2.3	41.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	2.5	0.7	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	4.7	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	76.87	16.28	91.29	16.73	312.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	15.73	15.3	3.03	1.75	60.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	8.6	0	1.2	0.32	12.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	343.04	99.57	655.79	144.27	2052.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1436.06	288.47	229.35	102.05	2629.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	98.22	245.48	16.47	28.35	703.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	274.98	198.4	29.23	70.47	922.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	85.5	24.54	18.66	4.59	180.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	2.91	0.2	0.6	0.18	5.3	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.22	58.19	1.7	7.02	5.17	174.32	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.08	0.07	2.64	0.74	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.28	0.06	0.05	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.31	0.32	0.02	0.13	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.36	0.19	0.46	0.3	7.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	16.55	1.02	4.21	3.1	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.95	0.27	1.82	0.4	5.13	0

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

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	689	643.6	46.5	487.9	95.3	1962.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2060	400	8273.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.8	4	49.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	3.1	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.91
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.2	573.9	95.7	483.9	133.6	2015.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2041.9	559.5	8497.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11.5	6.7	48.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2.6	4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.49
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1999.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8428.9	0
Białko [g]	10%	NAN	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	298.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.15	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2288.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	2370.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	662.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	933.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	190.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.64	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	161.16	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.72	0

Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP KOPIA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 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] 	<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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g 8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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% 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 230.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. 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] 4. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 5. P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa 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% 3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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% 5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 6. P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0% K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	689	503.4	216.3	464.4	139.1	2012.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2115.1	912.1	1957	584.7	8481.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	33.6	7.6	17.2	6.8	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	16.7	4.7	13	5.1	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.3	2.1	2.8	1.4	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.8	0.6	4.4	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0.7	4.8	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	72.4	0	0.5	0	83.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	58.22	36.97	70.13	16.46	298.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	14.14	17.97	5.73	1.04	53.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.29	2.67	1.08	0.32	14.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	261.56	70.92	593.37	349.2	2316.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1145.85	327.96	243.24	76.14	2360.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	81.63	131.76	67.4	2.42	577.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	365.02	115.92	86.79	5.67	937.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	77.26	50.76	19.79	2.16	196.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	2.2	1.17	0.84	0.13	5.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	10.72	4.5	5.5	5.17	127.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.3	0.46	2.67	0.74	9.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0.11	0.04	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.29	0.09	0.15	0.01	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	13.77	0.48	0.31	0.25	16.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.43	2.7	3.3	3.1	22.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.72	0.19	1.64	0.97	5.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	656.1	540.9	206.2	508.6	95.3	2007.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.2	2279.3	872.2	2142.1	400	8466	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	30.1	8.3	17	5.9	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	12.7	3	14.8	4	47	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.1	1.5	2.6	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.2	0.4	4.2	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3	0	4.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	77.6	6.7	11.7	0	108.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.32	80.23	36.71	77.45	8.77	307.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	17.78	15.55	3.16	8.77	61.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	0.76	1.64	0	12.29	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	NAN	1057.16	491.16	62.27	677.02	97.2	2384.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	890.2	368.09	305.54	0	2161.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	105.69	164.69	26.28	162	797.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	286.8	139.95	83.05	0	906.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	63.7	31.05	26.24	0	171.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.31	0.71	0	5.23	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.26	8.5	4.49	10.46	0	125.73	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.39	0.01	1.01	0	2.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.29	0.14	2.75	0	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.18	0.06	0.06	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.28	0.25	0.06	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.7	0.33	2.85	0	14.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.1	2.69	6.27	0	21.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.36	0.17	1.88	0.27	5.96	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.7	695.6	61.5	414.4	118.8	2014.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	260.5	1746.9	501.9	8492.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.9	16.2	7.9	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	11.2	2.3	48.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	3.2	0.7	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	14.31	62.47	16.73	300.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	14.13	5.52	1.75	56.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.26	0.75	0.32	13.3	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.53
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	788.7	576.1	107.3	430.5	102.2	2004.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2428	452.2	1809.5	431.4	8445	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34.3	4.4	16.7	3.9	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.5	2.8	15.9	2.4	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	1.6	2.6	0.7	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.3	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.77	16.42	55.37	16.3	285.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.03	14.48	4.88	0.91	54.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.04	0.76	0.57	0.27	12.99	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.34	65.24	480.42	250.65	2307.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1246.82	177.75	179.4	67.5	2309.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	108.13	110.7	51.73	4.05	558.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	340.61	9	113.07	8.64	877.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	80.08	14.85	17.54	5.94	204.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.83	0.17	0.49	0.1	7.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	27.11	3.37	5.38	2.02	139.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.43	0.09	3.4	0.51	9.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.14	0.01	0.04	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.29	0.04	0.2	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.32	0.21	0.29	0.1	9.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	12.22	2.02	3.22	1.21	25.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0.18	1.33	0.69	5.76	0

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

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	654.7	521.7	125.9	556.3	118.8	1977.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2199.1	531.1	2347.6	501.9	8346.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	32.9	7.5	19.1	7.9	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11	3.4	13	2.3	41.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	2.5	0.7	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	4.7	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	76.87	16.28	91.29	16.73	312.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	15.73	15.3	3.03	1.75	60.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	8.6	0	1.2	0.32	12.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	343.04	99.57	655.79	144.27	2052.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1436.06	288.47	229.35	102.05	2629.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	98.22	245.48	16.47	28.35	703.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	274.98	198.4	29.23	70.47	922.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	85.5	24.54	18.66	4.59	180.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	2.91	0.2	0.6	0.18	5.3	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.22	58.19	1.7	7.02	5.17	174.32	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.08	0.07	2.64	0.74	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.28	0.06	0.05	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.31	0.32	0.02	0.13	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.36	0.19	0.46	0.3	7.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	16.55	1.02	4.21	3.1	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.95	0.27	1.82	0.4	5.13	0

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

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	689	643.6	46.5	487.9	95.3	1962.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2060	400	8273.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.8	4	49.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	3.1	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.91
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.2	573.9	95.7	483.9	133.6	2015.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2041.9	559.5	8497.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11.5	6.7	48.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2.6	4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.49
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1999.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8428.9	0
Białko [g]	10%	NAN	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	298.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.15	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2288.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	2370.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	662.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	933.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	190.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.64	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	161.16	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.72	0

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
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 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. 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	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9% , p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58% , k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko , białka mleka , kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście	1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>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. Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. 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%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta rybno-brokulowa 80.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy chudy 33%, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

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 Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iż 30.00g P# ser twarogowy chudy 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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 brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko 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, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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 Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Paszтет z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<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 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 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.]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div><div>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</div><div>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>3. P# bułka grahamka 55.00g</div><div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div><div>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</div><div>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%</div><div>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</div><div>8. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</div></div>	<div><div>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]</div><div>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</div><div>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</div><div>4. 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%</div><div>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</div><div>6. P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%</div></div>	<div><div>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</div></div>	<div><div>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div><div>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div><div>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%</div></div>	<div><div>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</div><div>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</div></div>
Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	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 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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, truskawką] 2. 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% 3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 33%, Gruszka 33% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	678	569	162.2	466.7	134.8	2010.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2393.3	684.1	1959	565	8459.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	42.7	5.7	21.9	6.9	109.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.4	3.5	16.3	5.3	53.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.6	1.5	3.3	1.4	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.8	0.4	6.3	0.6	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0.5	6.6	1.3	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	1	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	74.29	27.72	62.18	15.87	293.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.4	13.48	4.43	1.75	48.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	14.36	2	8.46	2.37	40.6	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.84
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.29	53.19	627.17	348.12	2794.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.3	245.96	439.46	210.33	3027.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	122.35	98.82	103.35	10.8	671.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	86.94	361.23	60.48	1601.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	94.85	38.07	88.48	21.06	406.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.14	0.88	3.39	0.86	12.79	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	105.22	51.67	3.37	12.31	10.35	182.93	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.03	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0.34	4.11	1.18	11.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0.08	0.29	0.08	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.06	0.38	0.03	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0.36	4.72	1.52	29.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	2.02	7.38	6.2	54.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.14	1.74	0.96	6.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694	571	136	474.8	95.3	1971.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2409.5	571.9	1995.3	400	8301.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	26.2	6.9	21.6	5.9	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	12.2	4.5	14	4	50.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.3	2.3	2.5	2.4	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.9	0.3	5.2	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.6	0.3	6.4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	22	0	0.4	0	33.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	91.28	17.2	70.81	8.77	301.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	14.43	7.97	4.1	8.77	51.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	4.52	0.93	10.56	0	28.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.05
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	263.88	87.66	638.84	97.2	2093.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	577.66	51.16	550.06	0	2116.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	61.78	152.28	80.95	162	804.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	104.1	58.45	337.25	0	1208.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	39.55	17.41	100.01	0	329.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	2.3	0.52	3.89	0	12.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	148.76	14.19	0	69.93	0	232.9	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.02	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	1.82	0.18	4.88	0	10.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.09	0.05	0.33	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.13	0.01	0.3	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	2.86	0.11	5.99	0	15.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	8.51	0	41.96	0	85.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.73	0.24	1.77	0.27	5.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	703.6	661.9	91.6	437	106.2	2000.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.5	2770.5	386.3	1831.5	445.6	8399.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	38.7	3.5	15.4	4.5	98	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	30.2	2.2	17.1	3.8	68.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	9.1	1.2	3.3	1	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.4	0	1.8	0.5	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0.1	4.1	1.3	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.5	144.6	0	0	0	232.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.26	63.61	14.88	59.85	14.42	266.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	8.42	12.82	3.17	0.92	39.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.82	1.18	9	2.05	35.14	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.96
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.92
Sód [mg]	10%	NAN	1126.32	197.12	49.27	716.52	237.95	2327.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	877.53	1284.24	178.2	417.22	134.19	2891.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	376.03	92.39	91.8	48.59	8.36	617.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	744.35	283.63	15.18	204.36	54.81	1302.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.66	96.05	14.51	75.23	18.89	389.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	3.08	0.37	2.79	0.72	11.99	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	98.1	99.12	19.23	11.46	5.17	233.1	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.42	0.47	0	1.01	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	4.04	0.1	2.38	0.93	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.37	0.02	0.24	0.07	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.26	0.05	0.13	0.02	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.41	5.39	0.24	3.88	1.27	18.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	59.47	11.54	6.87	3.1	85.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	0.54	0.13	1.99	0.66	5.81	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	806.4	547.7	85.9	460.6	94.5	1995.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2309.4	361.1	1935.7	397.7	8395	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	31.6	4.2	15.2	4.6	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	12.5	2.7	13.6	2.7	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.2	1.6	2.6	0.7	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.2	0	4.9	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	3	0	5.9	1.3	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	80.15	11.39	74.3	13.71	292.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	12.14	10.4	5.61	0.36	45.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	5.98	0.94	10.23	1.72	31.63	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	453.72	65.29	619.29	257.4	2766.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1000.41	93.55	608.08	58.05	2682.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	109.54	122.85	56.08	5.94	612.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	304.2	8.91	273.16	49.14	1269.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	63.32	8.41	89.92	16.73	346.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	2.34	0.14	3.62	0.59	12.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	19.34	12.7	66.99	0	204.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	2.18	0.07	4.91	0.67	11.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.15	0.04	0.31	0.05	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.29	0.01	0.21	0.01	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	6.16	0.09	5.82	1.01	19.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	14.21	7.62	40.19	0	71.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.26	0.18	1.72	0.71	6.91	0

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

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	740.6	511.3	107.7	487.6	109.2	1956.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2152.4	453.3	2046.3	460.1	8229.5	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	30.5	3.1	16.3	7.7	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	12.9	2.7	16.7	2.4	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3.5	0.3	2.7	0.7	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.8	0.5	6.9	0.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.9	1.6	7.1	1.3	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.1	0	0	0.5	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.72	18.97	72.9	15.03	291.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	8.6	1.63	4.86	1.69	31.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	9.24	2.66	10.07	2.05	37.13	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.95
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.47
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	751.43	6.27	582.97	141.03	4117.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	1083.81	232.42	587.12	160.1	2973.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	116.42	18.5	60.33	34.29	851.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	454.84	101.11	245.94	119.61	1559.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	182.06	44.92	89.83	21.33	507.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	4.17	0.75	3.63	0.78	14.8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	150.6	42.08	9.45	16.82	5.17	224.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.94	0	1.01	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.67	1.67	4.85	0.93	13.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.42	0.17	0.31	0.07	1.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.4	0.04	0.16	0.15	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.97	1.7	5.27	1.32	19.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	15.85	5.67	10.09	3.1	71.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	2.08	0.01	1.61	0.39	10.29	0

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

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	672.4	718.6	151.2	349.2	95.3	1986.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2834.8	3024.3	637.3	1467.4	400	8364	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	45.7	5	16	5.9	103.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	21.1	3.1	10.8	4	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.9	0.9	3	2.4	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.4	0.7	1.8	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	0.8	4.1	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	81.6	0	0	0	92.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.68	89.76	27.06	50.23	8.77	290.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.03	24.12	5.19	3.43	8.77	56.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.96	2.7	6.88	0	29.94	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.06
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.8
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.14
Sód [mg]	10%	NAN	1009.59	795.98	23.69	958.38	97.2	2884.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1588.58	149.1	364.67	0	3007.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	378.39	55.8	37.25	162	969.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	647.63	134.39	188.11	0	1602.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	137.54	41.1	66.16	0	408.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	2.56	1.26	2.52	0	10.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	63.34	1.32	57	0	226.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.02	0	1.01	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	4.33	0.51	3.15	0	11.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.31	0.12	0.21	0	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.72	0.05	0.12	0	1.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.76	0.27	4.15	0	27.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	33.91	0.79	34.19	0	78.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.8	2.21	0.06	2.66	0.27	7.21	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	714.3	580.8	141.5	482.3	133.6	2052.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	2448.7	597.4	2026.6	559.5	8637	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	33.7	4.5	20.9	14.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	13	2.9	14.8	6.7	56.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	2.2	1.3	2.9	4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5.5	0.3	5.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3	0.3	6.4	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.8	0	208.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.66	85.7	24.54	71.03	3.37	297.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.27	14.29	11.52	5.12	3.37	49.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	7	0.93	9.48	0	31.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.34
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.76
Sód [mg]	10%	NAN	817.12	328.92	49.22	663.27	378	2236.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	1091.7	976.75	51.18	523.35	0	2642.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.4	80.92	88.21	112.15	0	655.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	719.65	323.32	58.47	367.52	0	1468.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.34	64.82	17.42	96.5	0	359.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.58	2.41	0.52	3.58	0	13.11	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	130.64	37.35	0	12.24	0	180.24	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.54	0.79	0	1.02	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4	2.39	0.18	4.13	0	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.16	0.05	0.33	0	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.3	0.01	0.32	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.25	6.99	0.11	5.67	0	19.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.38	9.7	0	7.34	0	41.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.91	0.13	1.84	1.05	5.59	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8398	0
Białko [g]	10%	NAN	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	290.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.56	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2746.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	2763.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	740.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1430.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	392.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.53	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	212.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.86	0

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
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 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. 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,	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy	1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może

<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw fileć z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>zawierać seler, gorczycę]</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>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. Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. 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%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta rybno-brokulowa 80.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy chudy 33%, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

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 Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iż 30.00g P# ser twarogowy chudy 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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 brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko 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, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka 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%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszтет z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. 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>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div><div>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</div><div>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>3. P# bułka grahamka 55.00g</div><div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div><div>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</div><div>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%</div><div>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</div><div>8. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</div></div>	<div><div>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]</div><div>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</div><div>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</div><div>4. 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%</div><div>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</div><div>6. P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%</div></div>	<div><div>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</div></div>	<div><div>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div><div>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div><div>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%</div></div>	<div><div>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</div><div>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</div></div>
Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	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 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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, truskawką] 2. 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% 3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 33%, Gruszka 33% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	678	569	162.2	466.7	134.8	2010.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2393.3	684.1	1959	565	8459.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	42.7	5.7	21.9	6.9	109.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.4	3.5	16.3	5.3	53.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.6	1.5	3.3	1.4	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.8	0.4	6.3	0.6	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0.5	6.6	1.3	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	1	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	74.29	27.72	62.18	15.87	293.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.4	13.48	4.43	1.75	48.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	14.36	2	8.46	2.37	40.6	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.84
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.29	53.19	627.17	348.12	2794.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.3	245.96	439.46	210.33	3027.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	122.35	98.82	103.35	10.8	671.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	86.94	361.23	60.48	1601.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	94.85	38.07	88.48	21.06	406.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.14	0.88	3.39	0.86	12.79	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	105.22	51.67	3.37	12.31	10.35	182.93	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.03	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0.34	4.11	1.18	11.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0.08	0.29	0.08	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.06	0.38	0.03	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0.36	4.72	1.52	29.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	2.02	7.38	6.2	54.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.14	1.74	0.96	6.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694	571	136	474.8	95.3	1971.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2409.5	571.9	1995.3	400	8301.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	26.2	6.9	21.6	5.9	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	12.2	4.5	14	4	50.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.3	2.3	2.5	2.4	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.9	0.3	5.2	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.6	0.3	6.4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	22	0	0.4	0	33.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	91.28	17.2	70.81	8.77	301.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	14.43	7.97	4.1	8.77	51.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	4.52	0.93	10.56	0	28.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.05
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	263.88	87.66	638.84	97.2	2093.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	577.66	51.16	550.06	0	2116.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	61.78	152.28	80.95	162	804.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	104.1	58.45	337.25	0	1208.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	39.55	17.41	100.01	0	329.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	2.3	0.52	3.89	0	12.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	148.76	14.19	0	69.93	0	232.9	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.02	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	1.82	0.18	4.88	0	10.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.09	0.05	0.33	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.13	0.01	0.3	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	2.86	0.11	5.99	0	15.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	8.51	0	41.96	0	85.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.73	0.24	1.77	0.27	5.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	703.6	661.9	91.6	437	106.2	2000.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.5	2770.5	386.3	1831.5	445.6	8399.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	38.7	3.5	15.4	4.5	98	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	30.2	2.2	17.1	3.8	68.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	9.1	1.2	3.3	1	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.4	0	1.8	0.5	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0.1	4.1	1.3	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.5	144.6	0	0	0	232.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.26	63.61	14.88	59.85	14.42	266.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	8.42	12.82	3.17	0.92	39.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.82	1.18	9	2.05	35.14	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.96
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.92
Sód [mg]	10%	NAN	1126.32	197.12	49.27	716.52	237.95	2327.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	877.53	1284.24	178.2	417.22	134.19	2891.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	376.03	92.39	91.8	48.59	8.36	617.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	744.35	283.63	15.18	204.36	54.81	1302.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.66	96.05	14.51	75.23	18.89	389.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	3.08	0.37	2.79	0.72	11.99	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	98.1	99.12	19.23	11.46	5.17	233.1	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.42	0.47	0	1.01	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	4.04	0.1	2.38	0.93	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.37	0.02	0.24	0.07	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.26	0.05	0.13	0.02	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.41	5.39	0.24	3.88	1.27	18.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	59.47	11.54	6.87	3.1	85.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	0.54	0.13	1.99	0.66	5.81	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	806.4	547.7	85.9	460.6	94.5	1995.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2309.4	361.1	1935.7	397.7	8395	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	31.6	4.2	15.2	4.6	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	12.5	2.7	13.6	2.7	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.2	1.6	2.6	0.7	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.2	0	4.9	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	3	0	5.9	1.3	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	80.15	11.39	74.3	13.71	292.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	12.14	10.4	5.61	0.36	45.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	5.98	0.94	10.23	1.72	31.63	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	453.72	65.29	619.29	257.4	2766.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1000.41	93.55	608.08	58.05	2682.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	109.54	122.85	56.08	5.94	612.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	304.2	8.91	273.16	49.14	1269.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	63.32	8.41	89.92	16.73	346.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	2.34	0.14	3.62	0.59	12.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	19.34	12.7	66.99	0	204.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	2.18	0.07	4.91	0.67	11.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.15	0.04	0.31	0.05	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.29	0.01	0.21	0.01	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	6.16	0.09	5.82	1.01	19.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	14.21	7.62	40.19	0	71.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.26	0.18	1.72	0.71	6.91	0

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

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	740.6	511.3	107.7	487.6	109.2	1956.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2152.4	453.3	2046.3	460.1	8229.5	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	30.5	3.1	16.3	7.7	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	12.9	2.7	16.7	2.4	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3.5	0.3	2.7	0.7	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.8	0.5	6.9	0.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.9	1.6	7.1	1.3	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.1	0	0	0.5	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.72	18.97	72.9	15.03	291.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	8.6	1.63	4.86	1.69	31.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	9.24	2.66	10.07	2.05	37.13	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.95
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.47
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	751.43	6.27	582.97	141.03	4117.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	1083.81	232.42	587.12	160.1	2973.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	116.42	18.5	60.33	34.29	851.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	454.84	101.11	245.94	119.61	1559.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	182.06	44.92	89.83	21.33	507.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	4.17	0.75	3.63	0.78	14.8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	150.6	42.08	9.45	16.82	5.17	224.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.94	0	1.01	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.67	1.67	4.85	0.93	13.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.42	0.17	0.31	0.07	1.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.4	0.04	0.16	0.15	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.97	1.7	5.27	1.32	19.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	15.85	5.67	10.09	3.1	71.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	2.08	0.01	1.61	0.39	10.29	0

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

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	672.4	718.6	151.2	349.2	95.3	1986.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2834.8	3024.3	637.3	1467.4	400	8364	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	45.7	5	16	5.9	103.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	21.1	3.1	10.8	4	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.9	0.9	3	2.4	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.4	0.7	1.8	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	0.8	4.1	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	81.6	0	0	0	92.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.68	89.76	27.06	50.23	8.77	290.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.03	24.12	5.19	3.43	8.77	56.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.96	2.7	6.88	0	29.94	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.06
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.8
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.14
Sód [mg]	10%	NAN	1009.59	795.98	23.69	958.38	97.2	2884.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1588.58	149.1	364.67	0	3007.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	378.39	55.8	37.25	162	969.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	647.63	134.39	188.11	0	1602.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	137.54	41.1	66.16	0	408.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	2.56	1.26	2.52	0	10.87	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	105.22	63.34	1.32	57	0	226.89	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0.02	0	1.01	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	4.33	0.51	3.15	0	11.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.31	0.12	0.21	0	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.72	0.05	0.12	0	1.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.76	0.27	4.15	0	27.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	33.91	0.79	34.19	0	78.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.8	2.21	0.06	2.66	0.27	7.21	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	714.3	580.8	141.5	482.3	133.6	2052.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	2448.7	597.4	2026.6	559.5	8637	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	33.7	4.5	20.9	14.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	13	2.9	14.8	6.7	56.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	2.2	1.3	2.9	4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5.5	0.3	5.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3	0.3	6.4	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.8	0	208.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.66	85.7	24.54	71.03	3.37	297.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.27	14.29	11.52	5.12	3.37	49.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	7	0.93	9.48	0	31.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.34
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.76
Sód [mg]	10%	NAN	817.12	328.92	49.22	663.27	378	2236.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	1091.7	976.75	51.18	523.35	0	2642.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.4	80.92	88.21	112.15	0	655.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	719.65	323.32	58.47	367.52	0	1468.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.34	64.82	17.42	96.5	0	359.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.58	2.41	0.52	3.58	0	13.11	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	130.64	37.35	0	12.24	0	180.24	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.54	0.79	0	1.02	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4	2.39	0.18	4.13	0	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.16	0.05	0.33	0	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.3	0.01	0.32	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.25	6.99	0.11	5.67	0	19.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.38	9.7	0	7.34	0	41.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.91	0.13	1.84	1.05	5.59	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8398	0
Białko [g]	10%	NAN	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	290.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.56	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2746.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	2763.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	740.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1430.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	392.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.53	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	212.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.86	0

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. 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,	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy	1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może

<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw fileć z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>zawierać seler, gorczycę]</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>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. Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. 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%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta rybno-brokułowa 80.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy chudy 33%, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

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 Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iż 30.00g P# ser twarogowy chudy 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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 brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko 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, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka 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%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszтет z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. 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>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div><div>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</div><div>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>3. P# bułka grahamka 55.00g</div><div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div><div>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</div><div>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%</div><div>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</div><div>8. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</div></div>	<div><div>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</div><div>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</div><div>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</div><div>4. 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%</div><div>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</div><div>6. P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%</div></div>	<div><div>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</div></div>	<div><div>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</div><div>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div><div>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%</div></div>	<div><div>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</div><div>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</div></div>
Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	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 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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, truskawką] 2. 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% 3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 33%, Gruszka 33% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	678	569	162.2	466.7	134.8	2010.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2393.3	684.1	1959	565	8459.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	42.7	5.7	21.9	6.9	109.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.4	3.5	16.3	5.3	53.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.6	1.5	3.3	1.4	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.8	0.4	6.3	0.6	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0.5	6.6	1.3	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	1	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	74.29	27.72	62.18	15.87	293.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.4	13.48	4.43	1.75	48.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	14.36	2	8.46	2.37	40.6	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.84
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.29	53.19	627.17	348.12	2794.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.3	245.96	439.46	210.33	3027.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	122.35	98.82	103.35	10.8	671.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	86.94	361.23	60.48	1601.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	94.85	38.07	88.48	21.06	406.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.14	0.88	3.39	0.86	12.79	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	105.22	51.67	3.37	12.31	10.35	182.93	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.03	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0.34	4.11	1.18	11.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0.08	0.29	0.08	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.06	0.38	0.03	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0.36	4.72	1.52	29.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	2.02	7.38	6.2	54.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.14	1.74	0.96	6.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694	571	136	474.8	95.3	1971.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2409.5	571.9	1995.3	400	8301.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	26.2	6.9	21.6	5.9	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	12.2	4.5	14	4	50.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.3	2.3	2.5	2.4	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.9	0.3	5.2	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.6	0.3	6.4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	22	0	0.4	0	33.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	91.28	17.2	70.81	8.77	301.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	14.43	7.97	4.1	8.77	51.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	4.52	0.93	10.56	0	28.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.05
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	263.88	87.66	638.84	97.2	2093.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	577.66	51.16	550.06	0	2116.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	61.78	152.28	80.95	162	804.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	104.1	58.45	337.25	0	1208.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	39.55	17.41	100.01	0	329.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	2.3	0.52	3.89	0	12.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	148.76	14.19	0	69.93	0	232.9	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.02	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	1.82	0.18	4.88	0	10.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.09	0.05	0.33	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.13	0.01	0.3	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	2.86	0.11	5.99	0	15.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	8.51	0	41.96	0	85.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.73	0.24	1.77	0.27	5.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	703.6	661.9	91.6	437	106.2	2000.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.5	2770.5	386.3	1831.5	445.6	8399.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	38.7	3.5	15.4	4.5	98	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	30.2	2.2	17.1	3.8	68.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	9.1	1.2	3.3	1	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.4	0	1.8	0.5	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0.1	4.1	1.3	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.5	144.6	0	0	0	232.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.26	63.61	14.88	59.85	14.42	266.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	8.42	12.82	3.17	0.92	39.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.82	1.18	9	2.05	35.14	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.96
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.92
Sód [mg]	10%	NAN	1126.32	197.12	49.27	716.52	237.95	2327.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	877.53	1284.24	178.2	417.22	134.19	2891.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	376.03	92.39	91.8	48.59	8.36	617.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	744.35	283.63	15.18	204.36	54.81	1302.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.66	96.05	14.51	75.23	18.89	389.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	3.08	0.37	2.79	0.72	11.99	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	98.1	99.12	19.23	11.46	5.17	233.1	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.42	0.47	0	1.01	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	4.04	0.1	2.38	0.93	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.37	0.02	0.24	0.07	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.26	0.05	0.13	0.02	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.41	5.39	0.24	3.88	1.27	18.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	59.47	11.54	6.87	3.1	85.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	0.54	0.13	1.99	0.66	5.81	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	806.4	547.7	85.9	460.6	94.5	1995.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2309.4	361.1	1935.7	397.7	8395	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	31.6	4.2	15.2	4.6	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	12.5	2.7	13.6	2.7	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.2	1.6	2.6	0.7	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.2	0	4.9	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	3	0	5.9	1.3	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	80.15	11.39	74.3	13.71	292.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	12.14	10.4	5.61	0.36	45.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	5.98	0.94	10.23	1.72	31.63	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	453.72	65.29	619.29	257.4	2766.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1000.41	93.55	608.08	58.05	2682.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	109.54	122.85	56.08	5.94	612.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	304.2	8.91	273.16	49.14	1269.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	63.32	8.41	89.92	16.73	346.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	2.34	0.14	3.62	0.59	12.11	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	105.22	19.34	12.7	66.99	0	204.27	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	2.18	0.07	4.91	0.67	11.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.15	0.04	0.31	0.05	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.29	0.01	0.21	0.01	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	6.16	0.09	5.82	1.01	19.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	14.21	7.62	40.19	0	71.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.26	0.18	1.72	0.71	6.91	0

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

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	740.6	511.3	107.7	487.6	109.2	1956.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2152.4	453.3	2046.3	460.1	8229.5	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	30.5	3.1	16.3	7.7	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	12.9	2.7	16.7	2.4	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3.5	0.3	2.7	0.7	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.8	0.5	6.9	0.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.9	1.6	7.1	1.3	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.1	0	0	0.5	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.72	18.97	72.9	15.03	291.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	8.6	1.63	4.86	1.69	31.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	9.24	2.66	10.07	2.05	37.13	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.95
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.47
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	751.43	6.27	582.97	141.03	4117.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	1083.81	232.42	587.12	160.1	2973.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	116.42	18.5	60.33	34.29	851.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	454.84	101.11	245.94	119.61	1559.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	182.06	44.92	89.83	21.33	507.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	4.17	0.75	3.63	0.78	14.8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	150.6	42.08	9.45	16.82	5.17	224.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.94	0	1.01	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.67	1.67	4.85	0.93	13.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.42	0.17	0.31	0.07	1.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.4	0.04	0.16	0.15	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.97	1.7	5.27	1.32	19.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	15.85	5.67	10.09	3.1	71.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	2.08	0.01	1.61	0.39	10.29	0

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

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	672.4	718.6	151.2	349.2	95.3	1986.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2834.8	3024.3	637.3	1467.4	400	8364	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	45.7	5	16	5.9	103.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	21.1	3.1	10.8	4	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.9	0.9	3	2.4	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.4	0.7	1.8	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	0.8	4.1	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	81.6	0	0	0	92.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.68	89.76	27.06	50.23	8.77	290.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.03	24.12	5.19	3.43	8.77	56.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.96	2.7	6.88	0	29.94	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.06
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.8
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.14
Sód [mg]	10%	NAN	1009.59	795.98	23.69	958.38	97.2	2884.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1588.58	149.1	364.67	0	3007.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	378.39	55.8	37.25	162	969.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	647.63	134.39	188.11	0	1602.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	137.54	41.1	66.16	0	408.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	2.56	1.26	2.52	0	10.87	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	105.22	63.34	1.32	57	0	226.89	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0.02	0	1.01	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	4.33	0.51	3.15	0	11.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.31	0.12	0.21	0	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.72	0.05	0.12	0	1.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.76	0.27	4.15	0	27.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	33.91	0.79	34.19	0	78.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.8	2.21	0.06	2.66	0.27	7.21	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	714.3	580.8	141.5	482.3	133.6	2052.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	2448.7	597.4	2026.6	559.5	8637	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	33.7	4.5	20.9	14.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	13	2.9	14.8	6.7	56.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	2.2	1.3	2.9	4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5.5	0.3	5.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3	0.3	6.4	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.8	0	208.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.66	85.7	24.54	71.03	3.37	297.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.27	14.29	11.52	5.12	3.37	49.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	7	0.93	9.48	0	31.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.34
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.76
Sód [mg]	10%	NAN	817.12	328.92	49.22	663.27	378	2236.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	1091.7	976.75	51.18	523.35	0	2642.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.4	80.92	88.21	112.15	0	655.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	719.65	323.32	58.47	367.52	0	1468.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.34	64.82	17.42	96.5	0	359.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.58	2.41	0.52	3.58	0	13.11	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	130.64	37.35	0	12.24	0	180.24	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.54	0.79	0	1.02	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4	2.39	0.18	4.13	0	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.16	0.05	0.33	0	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.3	0.01	0.32	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.25	6.99	0.11	5.67	0	19.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.38	9.7	0	7.34	0	41.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.91	0.13	1.84	1.05	5.59	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8398	0
Białko [g]	10%	NAN	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	290.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.56	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2746.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	2763.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	740.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1430.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	392.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.53	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	212.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.86	0

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9% , p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58% , k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko , białko mleka , kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście	1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]

<p>zawierać: seler i gorczycę.] 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> 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"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta rybno-brokułowa 80.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy chudy 33%, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

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# bułka grahamka 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 30.00g P# ser twarogowy chudy 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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 brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko 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, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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# bułka grahamka 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowego, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Paszтет z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<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 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 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.]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w 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>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% [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# 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>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%</p>	<p>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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>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 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. P# ser twarogowy chudy 30.00g 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa 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% 3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 33%, Gruszka 33% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

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# bułka grahamka 55.00g</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	346.7	569	162.2	466.7	134.8	1679.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1458.5	2393.3	684.1	1959	565	7060.1	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	42.7	5.7	21.9	6.9	97.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	14.4	3.5	16.3	5.3	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	3.6	1.5	3.3	1.4	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	4.8	0.4	6.3	0.6	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.6	0.5	6.6	1.3	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	150.8	0	1	0	157	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.87	74.29	27.72	62.18	15.87	227.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.89	13.4	13.48	4.43	1.75	41.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	14.36	2	8.46	2.37	32.96	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.64
Sód [mg]	10%	NAN	582	735.29	53.19	627.17	348.12	2345.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	495.51	1226.3	245.96	439.46	210.33	2617.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.01	122.35	98.82	103.35	10.8	508.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	305.04	460.39	86.94	361.23	60.48	1274.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.61	94.85	38.07	88.48	21.06	313.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.14	3.14	0.88	3.39	0.86	10.42	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	104.28	51.67	3.37	12.31	10.35	181.99	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	1.12	0	1.03	0.33	3.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	2.38	0.34	4.11	1.18	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.24	0.08	0.29	0.08	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.52	0.06	0.38	0.03	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.23	15.23	0.36	4.72	1.52	25.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	29.83	2.02	7.38	6.2	54.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.61	2.04	0.14	1.74	0.96	5.86	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	354	571	136	474.8	95.3	1631.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1489	2409.5	571.9	1995.3	400	6865.8	0
Białko [g]	10%	NAN	18.5	26.2	6.9	21.6	5.9	79.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	12.2	4.5	14	4	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	2.3	2.3	2.5	2.4	12.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.9	0.3	5.2	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.6	0.3	6.4	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.4	22	0	0.4	0	27.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.5	91.28	17.2	70.81	8.77	237.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.19	14.43	7.97	4.1	8.77	45.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.45	4.52	0.93	10.56	0	21.48	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.29
Sód [mg]	10%	NAN	558.24	263.88	87.66	638.84	97.2	1645.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	502.83	577.66	51.16	550.06	0	1681.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.18	61.78	152.28	80.95	162	637.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.16	104.1	58.45	337.25	0	840.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	75.1	39.55	17.41	100.01	0	232.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.37	2.3	0.52	3.89	0	9.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	147.81	14.19	0	69.93	0	231.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.11	1.82	0.18	4.88	0	10.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.09	0.05	0.33	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.13	0.01	0.3	0	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.95	2.86	0.11	5.99	0	11.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.69	8.51	0	41.96	0	85.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	0.73	0.24	1.77	0.27	4.11	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	372.3	661.9	91.6	437	106.2	1669.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1566	2770.5	386.3	1831.5	445.6	7000.1	0
Białko [g]	10%	NAN	23.1	38.7	3.5	15.4	4.5	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	30.2	2.2	17.1	3.8	64.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.3	9.1	1.2	3.3	1	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.4	0	1.8	0.5	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	6.1	0.1	4.1	1.3	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.9	144.6	0	0	0	226.5	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.8	63.61	14.88	59.85	14.42	200.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.33	8.42	12.82	3.17	0.92	33.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.44	9.82	1.18	9	2.05	27.5	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.47
Sód [mg]	10%	NAN	677.13	197.12	49.27	716.52	237.95	1878.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	467.97	1284.24	178.2	417.22	134.19	2481.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	213.24	92.39	91.8	48.59	8.36	454.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	416.55	283.63	15.18	204.36	54.81	974.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.49	96.05	14.51	75.23	18.89	296.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.08	0.37	2.79	0.72	9.61	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	97.15	99.12	19.23	11.46	5.17	232.15	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.41	0.47	0	1.01	0.33	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	4.04	0.1	2.38	0.93	9.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.37	0.02	0.24	0.07	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.26	0.05	0.13	0.02	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.95	5.39	0.24	3.88	1.27	13.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	59.47	11.54	6.87	3.1	85.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.88	0.54	0.13	1.99	0.66	4.69	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	466.3	547.7	85.9	460.6	94.5	1655.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1955.5	2309.4	361.1	1935.7	397.7	6959.6	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	31.6	4.2	15.2	4.6	83.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	12.5	2.7	13.6	2.7	50.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	2.2	1.6	2.6	0.7	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	5.2	0	4.9	0.5	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	3	0	5.9	1.3	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	56.2	0	32.4	0	93.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.06	80.15	11.39	74.3	13.71	228.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.41	12.14	10.4	5.61	0.36	38.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.49	5.98	0.94	10.23	1.72	24.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.84
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.27
Sód [mg]	10%	NAN	923.01	453.72	65.29	619.29	257.4	2318.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	486.73	1000.41	93.55	608.08	58.05	2246.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	150.26	109.54	122.85	56.08	5.94	444.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	266.6	304.2	8.91	273.16	49.14	902.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.91	63.32	8.41	89.92	16.73	249.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.46	2.34	0.14	3.62	0.59	9.18	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	104.28	19.34	12.7	66.99	0	203.32	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.02	0.4	0	1.16	0.33	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.62	2.18	0.07	4.91	0.67	10.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.15	0.04	0.31	0.05	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.29	0.01	0.21	0.01	0.79	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	6.16	0.09	5.82	1.01	15.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	14.21	7.62	40.19	0	70.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.56	1.26	0.18	1.72	0.71	5.79	0

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

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	400.5	511.3	107.7	487.6	109.2	1616.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1681.8	2152.4	453.3	2046.3	460.1	6794.2	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	30.5	3.1	16.3	7.7	81.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	12.9	2.7	16.7	2.4	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	3.5	0.3	2.7	0.7	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.8	0.5	6.9	0.6	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.9	1.6	7.1	1.3	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	56.1	0	0	0.5	61.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.59	72.72	18.97	72.9	15.03	227.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.88	8.6	1.63	4.86	1.69	25.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	9.24	2.66	10.07	2.05	29.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.64
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	NAN	2187.96	751.43	6.27	582.97	141.03	3669.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	474.58	1083.81	232.42	587.12	160.1	2538.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	454.73	116.42	18.5	60.33	34.29	684.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.1	454.84	101.11	245.94	119.61	1192.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	72.26	182.06	44.92	89.83	21.33	410.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.51	4.17	0.75	3.63	0.78	11.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	149.65	42.08	9.45	16.82	5.17	223.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.94	0	1.01	0.34	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.2	1.67	1.67	4.85	0.93	12.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.42	0.17	0.31	0.07	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.4	0.04	0.16	0.15	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.91	4.97	1.7	5.27	1.32	16.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.79	15.85	5.67	10.09	3.1	70.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.07	2.08	0.01	1.61	0.39	9.17	0

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

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	341.1	718.6	151.2	349.2	95.3	1655.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1435.4	3024.3	637.3	1467.4	400	6964.5	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	45.7	5	16	5.9	90.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.3	21.1	3.1	10.8	4	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	3.9	0.9	3	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	9.4	0.7	1.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5	0.8	4.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	81.6	0	0	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.22	89.76	27.06	50.23	8.77	225.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.92	24.12	5.19	3.43	8.77	50.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	6.96	2.7	6.88	0	22.3	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.22
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.16
Sód [mg]	10%	NAN	560.4	795.98	23.69	958.38	97.2	2435.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	495.51	1588.58	149.1	364.67	0	2597.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.01	378.39	55.8	37.25	162	806.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	305.04	647.63	134.39	188.11	0	1275.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.61	137.54	41.1	66.16	0	315.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.14	2.56	1.26	2.52	0	8.5	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	104.28	63.34	1.32	57	0	225.94	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.02	0	1.01	0	2.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	4.33	0.51	3.15	0	10.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.31	0.12	0.21	0	0.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.72	0.05	0.12	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.23	15.76	0.27	4.15	0	23.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	33.91	0.79	34.19	0	77.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	2.21	0.06	2.66	0.27	6.08	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	374.2	580.8	141.5	482.3	133.6	1712.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1569.2	2448.7	597.4	2026.6	559.5	7201.6	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	33.7	4.5	20.9	14.8	89.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	13	2.9	14.8	6.7	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	2.2	1.3	2.9	4	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	5.5	0.3	5.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3	0.3	6.4	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110.4	91.4	0	0.8	0	202.6	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	48.83	85.7	24.54	71.03	3.37	233.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.13	14.29	11.52	5.12	3.37	43.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.06	7	0.93	9.48	0	24.49	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.39
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.63
Sód [mg]	10%	NAN	369.01	328.92	49.22	663.27	378	1788.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	656.44	976.75	51.18	523.35	0	2207.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	206.86	80.92	88.21	112.15	0	488.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	352.32	323.32	58.47	367.52	0	1101.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	83.07	64.82	17.42	96.5	0	261.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.65	2.41	0.52	3.58	0	10.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	129.7	37.35	0	12.24	0	179.29	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.53	0.79	0	1.02	0	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.04	2.39	0.18	4.13	0	9.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.27	0.16	0.05	0.33	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.3	0.01	0.32	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.57	6.99	0.11	5.67	0	15.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.82	9.7	0	7.34	0	40.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.02	0.91	0.13	1.84	1.05	4.47	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1660	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6978	0
Białko [g]	10%	NAN	86.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	51.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	225.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	39.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	26.14	0
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2297.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	2338.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	574.79	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1080.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	296.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.83	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	211.12	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.74	0

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div><div>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</div><div>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</div><div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div><div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div><div>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</div><div>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</div><div>7. P# ser twarogowy chudy 50.00g</div><div>8. 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]</div></div>	<div><div>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]</div><div>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%</div><div>3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</div><div>4. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</div><div>5. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</div><div>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</div></div>	<div><div>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 230.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</div></div>	<div><div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div><div>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</div><div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</div><div>5. Rw pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4%</div></div>	<div><div>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</div></div>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 60.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. 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] 4. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 5. P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 6. P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g 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 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% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g 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>8. Skyr naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	689	591.3	216.3	464.4	139.1	2100.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2487.2	912.1	1957	584.7	8853.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	52.9	7.6	17.2	6.8	114.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	17.8	4.7	13	5.1	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.6	2.1	2.8	1.4	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8.1	0.6	4.4	0.5	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.6	0.7	4.8	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	124.6	0	0.5	0	136	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	58.22	36.97	70.13	16.46	298.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	14.14	17.97	5.73	1.04	53.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.29	2.67	1.08	0.32	14.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.26
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.37
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	314.54	70.92	593.37	349.2	2369.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1492.24	327.96	243.24	76.14	2707.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	86.13	131.76	67.4	2.42	581.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	580.95	115.92	86.79	5.67	1152.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	106.98	50.76	19.79	2.16	226.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	2.56	1.17	0.84	0.13	6.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	10.72	4.5	5.5	5.17	127.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.51	0.46	2.67	0.74	9.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.28	0.11	0.04	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.42	0.09	0.15	0.01	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	24.34	0.48	0.31	0.25	26.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.43	2.7	3.3	3.1	22.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.87	0.19	1.64	0.97	5.92	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	656.1	602.2	206.2	508.6	95.3	2068.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.2	2538.5	872.2	2142.1	400	8725.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	38.2	8.3	17	5.9	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	13.6	3	14.8	4	47.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.4	1.5	2.6	2.4	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.5	0.4	4.2	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0	4.6	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	109.4	6.7	11.7	0	140.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.32	85.44	36.71	77.45	8.77	312.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	17.89	15.55	3.16	8.77	61.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.73	0.76	1.64	0	12.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.05
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.03
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.92
Sód [mg]	10%	NAN	1057.16	548.16	62.27	677.02	97.2	2441.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	1029.81	368.09	305.54	0	2300.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	110.36	164.69	26.28	162	802.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	378.56	139.95	83.05	0	998.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	76.44	31.05	26.24	0	183.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	3.05	0.31	0.71	0	5.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.5	4.49	10.46	0	125.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.45	0.01	1.01	0	2.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.41	0.14	2.75	0	7.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.21	0.06	0.06	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.35	0.25	0.06	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	13.58	0.33	2.85	0	18.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.1	2.69	6.27	0	21.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.52	0.17	1.88	0.27	6.1	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.7	601.6	211.4	414.4	118.8	2070	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2529.1	885.6	1746.9	501.9	8719.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	45.9	11.7	16.2	7.9	107.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	19.3	9.8	11.2	2.3	57.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.7	6.5	3.2	0.7	20.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	6.9	0	1.4	0.5	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	4.7	0	3.1	1	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	64.66	19.71	62.47	16.73	286.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.74	19.53	5.52	1.75	62.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.37	1.26	0.75	0.32	12.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.89
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	26.22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	51.89
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	294.42	54	773.94	144.27	2109.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1415.9	0	143.51	102.05	2251.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	228.59	0	28.31	28.35	570.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	378.14	0	18.3	70.47	839.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	97.95	0	14.58	4.59	166.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	3.98	0	0.46	0.18	6.89	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.62	0	1.54	0.74	7.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.44	0	0.03	0.02	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.53	0	0.01	0.13	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	4.57	0	0.21	0.3	6.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.81	0.15	2.14	0.4	5.27	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	788.7	576.1	128.9	430.5	102.2	2026.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2428	546.4	1809.5	431.4	8539.2	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34.3	16.1	16.7	3.9	108.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.5	0.9	15.9	2.4	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	0.1	2.6	0.7	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0.3	6.7	0.4	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.3	0.3	5.8	1	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.77	14.33	55.37	16.3	282.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.03	5.1	4.88	0.91	45.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.04	0.93	0.57	0.27	13.15	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.87
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.28
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.34	49.27	480.42	250.65	2291.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1246.82	51.16	179.4	67.5	2183.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	108.13	7.29	51.73	4.05	455.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	340.61	58.45	113.07	8.64	926.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	80.08	17.41	17.54	5.94	207.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.83	0.52	0.49	0.1	7.51	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	27.11	0	5.38	2.02	136.6	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.43	0.18	3.4	0.51	9.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.14	0.05	0.04	0.01	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.29	0.01	0.2	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.32	0.11	0.29	0.1	9.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	12.22	0	3.22	1.21	23.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0.13	1.33	0.69	5.72	0

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

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	681.1	521.7	125.9	656.2	118.8	2103.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2878.8	2199.1	531.1	2764.3	501.9	8875.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	32.9	7.5	26.3	7.9	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	11	3.4	19.3	2.3	48	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.9	2.1	6.8	0.7	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	4.7	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	69.6	10.2	0	0.5	92.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.33	76.87	16.28	94.89	16.73	317.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.82	15.73	15.3	6.63	1.75	65.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	8.6	0	1.2	0.32	12.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.66
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.18
Sód [mg]	10%	NAN	821.08	343.04	99.57	691.79	144.27	2099.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.79	1436.06	288.47	229.35	102.05	2655.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	341.11	98.22	245.48	16.47	28.35	729.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	414.05	274.98	198.4	29.23	70.47	987.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.11	85.5	24.54	18.66	4.59	183.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.91	0.2	0.6	0.18	5.36	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.22	58.19	1.7	7.02	5.17	174.32	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.66	0.02	1.01	0.34	3.15	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.08	0.07	2.64	0.74	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.28	0.06	0.05	0.02	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.31	0.32	0.02	0.13	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.35	5.36	0.19	0.46	0.3	7.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	16.55	1.02	4.21	3.1	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.28	0.95	0.27	1.92	0.4	5.24	0

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

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	689	643.6	46.5	547.5	95.3	2022.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2312.7	400	8526	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	35.8	5.9	115.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	11.3	4	49.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	3.1	2.4	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.7	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.3	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	52.1	0	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	75.77	8.77	283.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.22	8.77	63.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.03
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.73
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.24
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	908.58	97.2	2363.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	481.56	0	2882.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	17.45	162	875.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	233.23	0	1263.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	43.41	0	216.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.76	0	6.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.72	0	7.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.1	0	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	10.77	0	28.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	2.52	0.27	5.9	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	786.2	639.1	95.7	365.2	133.6	2019.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3315.7	2697.1	403.8	1538.2	559.5	8514.5	0
Białko [g]	10%	NAN	39.6	41.7	3.2	14	14.8	113.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	11.9	2	10.9	6.7	50.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2.3	0.9	2.5	4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	4.9	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.5	0.2	4.3	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	120.2	0	0.5	0	236.8	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.93	95.47	16.4	53.03	3.37	286.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.44	16.29	7.61	3.72	3.37	50.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.7	0.62	0.69	0	15.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.9
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.95
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	50.15
Sód [mg]	10%	NAN	884.75	413.66	32.2	462.24	378	2170.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1389.53	34.11	183.55	0	2435.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	119.72	57.42	51.1	0	559.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	417.77	38.97	75.1	0	1024.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	90.78	11.61	8.36	0	209.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	4.23	0.35	0.51	0	8.7	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	128.39	58.31	0	10.73	0	197.44	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.6	0.85	0	1.02	0	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.99	0.12	2.76	0	8.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.17	0.03	0.04	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.41	0.01	0.14	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	8.77	0.07	0.56	0	11.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.45	1.14	0.08	1.28	1.05	5.42	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2058.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8679	0
Białko [g]	10%	NAN	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	51.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	163.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	295.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.09	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2263.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	2488.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	653.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1027.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	199.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.69	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	162.19	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.65	0

Plan żywieniowy: 11. Dieta bezmleczna 29.01-4.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z	1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%	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] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. P# pasta z dorsza - paprykarz 80.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	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] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Papryka czerwona 30.00g 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,

<p>kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierznięch proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			<p>seler, gorczycę]</p>
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słođu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki:</p>	<p>1. #bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. #bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słođu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Bm# pasta jajeczna-brokułowa 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.],</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

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

azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]				
7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglana], Cynamon mielony 0% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. Kawa zbożowa z napojem	1. #bm zupa jarzynowa zabielańską jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 3. Rw dorsz duszony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77% , Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 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. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%)], sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	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] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: węki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ogórek 30.00g 4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]

roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	agrest, truskawka]		okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler , goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycy w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszen ny, kwas askorbinowy] 3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. #bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 2. R w ziemniaki pieczone 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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. R w duszona roladka drobiowa z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. P# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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 pszen ny, kwas askorbinowy] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z	1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	700.3	697.6	174.5	521.1	139.3	2233.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2951.4	2930.5	739.6	2194.1	584.9	9400.7	0
Białko [g]	10%	NAN	23.9	40.2	4.7	17.7	6	92.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	25	1.3	14.8	4.9	62.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.9	3.8	0.2	1.3	0.5	7.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	12	0	7.2	2.3	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	6.6	0	3.8	1.3	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85.5	0	0	0	85.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.71	81.07	36.53	81.23	18.71	335.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.3	8.3	8.31	5.16	2.03	45.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.26	6.63	1.2	4.33	2.27	22.71	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.59
Sód [mg]	10%	NAN	1507.3	522.55	2.91	1051.54	494.15	3578.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	342.86	1171.41	68.08	169.76	69.38	1821.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	37.39	86.77	8.76	24.61	3.67	161.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	198.08	397.04	8.64	21.43	8.46	633.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	62.96	73.83	5.29	12.6	3.77	158.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	2.36	0.24	0.62	0.16	5.65	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.18	14.16	2.54	6.99	32.43	68.33	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.28	0	0	0	0.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	4.69	0.17	2.86	1.45	11.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.22	0	0.03	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.33	0.02	0.05	0.03	0.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.74	16.46	0.04	0.33	0.4	17.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.3	16.64	1.52	4.19	19.46	49.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.18	1.45	0	2.92	1.37	8.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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

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

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

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

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2221.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9348.7	0
Białko [g]	10%	NAN	94.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	331.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.39	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	3431.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	2101.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	174.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	574.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	164.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.1	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	131.94	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.57	0

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 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] 	<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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 230.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, 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"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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] Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g 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 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% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	689	503.4	216.3	464.4	139.1	2012.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2115.1	912.1	1957	584.7	8481.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	33.6	7.6	17.2	6.8	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	16.7	4.7	13	5.1	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.3	2.1	2.8	1.4	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.8	0.6	4.4	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0.7	4.8	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	72.4	0	0.5	0	83.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	58.22	36.97	70.13	16.46	298.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	14.14	17.97	5.73	1.04	53.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.29	2.67	1.08	0.32	14.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	261.56	70.92	593.37	349.2	2316.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1145.85	327.96	243.24	76.14	2360.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	81.63	131.76	67.4	2.42	577.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	365.02	115.92	86.79	5.67	937.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	77.26	50.76	19.79	2.16	196.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	2.2	1.17	0.84	0.13	5.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	10.72	4.5	5.5	5.17	127.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.3	0.46	2.67	0.74	9.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0.11	0.04	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.29	0.09	0.15	0.01	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	13.77	0.48	0.31	0.25	16.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.43	2.7	3.3	3.1	22.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.72	0.19	1.64	0.97	5.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	656.1	540.9	206.2	508.6	95.3	2007.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.2	2279.3	872.2	2142.1	400	8466	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	30.1	8.3	17	5.9	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	12.7	3	14.8	4	47	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.1	1.5	2.6	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.2	0.4	4.2	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3	0	4.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	77.6	6.7	11.7	0	108.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.32	80.23	36.71	77.45	8.77	307.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	17.78	15.55	3.16	8.77	61.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	0.76	1.64	0	12.29	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	NAN	1057.16	491.16	62.27	677.02	97.2	2384.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	890.2	368.09	305.54	0	2161.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	105.69	164.69	26.28	162	797.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	286.8	139.95	83.05	0	906.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	63.7	31.05	26.24	0	171.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.31	0.71	0	5.23	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.26	8.5	4.49	10.46	0	125.73	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.39	0.01	1.01	0	2.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.29	0.14	2.75	0	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.18	0.06	0.06	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.28	0.25	0.06	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.7	0.33	2.85	0	14.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.1	2.69	6.27	0	21.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.36	0.17	1.88	0.27	5.96	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.7	695.6	61.5	414.4	118.8	2014.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	260.5	1746.9	501.9	8492.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.9	16.2	7.9	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	11.2	2.3	48.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	3.2	0.7	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	14.31	62.47	16.73	300.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	14.13	5.52	1.75	56.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.26	0.75	0.32	13.3	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.53
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	788.7	576.1	107.3	430.5	102.2	2004.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2428	452.2	1809.5	431.4	8445	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34.3	4.4	16.7	3.9	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.5	2.8	15.9	2.4	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	1.6	2.6	0.7	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.3	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.77	16.42	55.37	16.3	285.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.03	14.48	4.88	0.91	54.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.04	0.76	0.57	0.27	12.99	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.34	65.24	480.42	250.65	2307.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1246.82	177.75	179.4	67.5	2309.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	108.13	110.7	51.73	4.05	558.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	340.61	9	113.07	8.64	877.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	80.08	14.85	17.54	5.94	204.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.83	0.17	0.49	0.1	7.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	27.11	3.37	5.38	2.02	139.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.43	0.09	3.4	0.51	9.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.14	0.01	0.04	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.29	0.04	0.2	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.32	0.21	0.29	0.1	9.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	12.22	2.02	3.22	1.21	25.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0.18	1.33	0.69	5.76	0

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

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	654.7	521.7	125.9	556.3	118.8	1977.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2199.1	531.1	2347.6	501.9	8346.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	32.9	7.5	19.1	7.9	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11	3.4	13	2.3	41.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	2.5	0.7	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	4.7	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	76.87	16.28	91.29	16.73	312.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	15.73	15.3	3.03	1.75	60.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	8.6	0	1.2	0.32	12.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	343.04	99.57	655.79	144.27	2052.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1436.06	288.47	229.35	102.05	2629.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	98.22	245.48	16.47	28.35	703.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	274.98	198.4	29.23	70.47	922.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	85.5	24.54	18.66	4.59	180.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	2.91	0.2	0.6	0.18	5.3	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.22	58.19	1.7	7.02	5.17	174.32	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.08	0.07	2.64	0.74	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.28	0.06	0.05	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.31	0.32	0.02	0.13	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.36	0.19	0.46	0.3	7.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	16.55	1.02	4.21	3.1	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.95	0.27	1.82	0.4	5.13	0

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

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	689	643.6	46.5	487.9	95.3	1962.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2060	400	8273.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.8	4	49.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	3.1	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.91
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.2	573.9	95.7	483.9	133.6	2015.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2041.9	559.5	8497.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11.5	6.7	48.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2.6	4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.49
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1999.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8428.9	0
Białko [g]	10%	NAN	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	298.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.15	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2288.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	2370.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	662.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	933.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	190.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.64	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	161.16	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.72	0

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 29.01-4.02.2024 rok, Pilotaż DP 1

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w polędwica sopocka aro	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9% , p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 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	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze sło <u>du jęczmiennego</u> , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g składniki:	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 sło <u>du jęczmiennego</u> , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz

<p>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>8. 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 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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>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, 2024-01-30				
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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g 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# 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 RoInik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p> <p>2. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. 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>DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</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, 2024-01-31				
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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</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. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw brokuły i kalafior gotowane</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. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), 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>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydroizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka 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%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</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 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanaka 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 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszтет z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), 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, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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 pszeny, 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, barwnik kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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 pszeny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div><div>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</div><div>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]</div><div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div><div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</div><div>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div><div>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%</div><div>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</div><div>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</div></div>	<div><div>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]</div><div>2. 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%</div><div>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</div><div>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%</div><div>5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masto ekstra 5%</div></div>	<div><div>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</div><div>2. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%</div></div>	<div><div>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div><div>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div><div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</div><div>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</div><div>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</div></div>	<div><div>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</div></div>

			E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</div> <div>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]</div> <div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div> <div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</div> <div>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</div> <div>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%</div> <div>7. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</div>	<div>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</div> <div>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</div> <div>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</div> <div>4. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</div> <div>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</div> <div>6. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</div> <div>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, k#Mieszanaka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,</div>	<div>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</div>	<div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</div> <div>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</div> <div>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%</div> <div>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</div>	<div>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</div>

	<p>pietruszką, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	557.3	216.3	492.5	137.4	2215.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3423.9	2342	912.1	2074	577.3	9329.6	0
Białko [g]	10%	NAN	37.9	38	7.6	17.4	6.8	107.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	18	4.7	14.9	5.1	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	6	2.1	3.4	1.4	21.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.9	0.6	4.9	0.5	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	2	0.7	5.9	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	98.6	0	0.5	0	113.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.49	64.82	36.97	72.61	16.14	315.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.71	12.45	17.97	6.79	2.12	58.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.29	8.32	2.67	1.05	0.64	19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.38
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.75
Sód [mg]	10%	NAN	2778.04	659.15	70.92	775.26	369.72	4653.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	699.36	802.28	327.96	178.17	152.28	2160.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	678.18	102.44	131.76	69.83	4.85	987.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	449.58	228.42	115.92	81.39	11.34	886.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.63	57.28	50.76	12.5	4.32	229.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.93	2.59	1.17	0.87	0.27	6.84	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	130.45	46.78	4.5	6.18	10.35	198.27	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.43	1.12	0	1.41	0.33	4.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	1.87	0.46	3.24	1	9.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.15	0.11	0.03	0.03	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.38	0.09	0.16	0.02	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.22	4.45	0.48	0.21	0.51	8.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	27.19	2.7	3.7	6.2	46.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.71	1.83	0.19	2.15	1.02	11.63	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	742.2	656.8	157.6	507.4	133.6	2197.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3127.9	2770.1	663.8	2136.6	559.5	9258.2	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	28.9	5.1	21.8	14.8	104.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.2	14.7	3.6	15.5	6.7	60.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	2.4	1.6	3.1	4	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.2	0.2	5.6	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.5	0.3	6.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.1	13.4	0	0.5	0	30.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.98	104.9	27.8	70.68	3.37	314.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.14	17.64	18.41	5.14	3.37	65.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.51	5.68	3.32	1.36	0	12.89	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.26
Sód [mg]	10%	NAN	1186.97	483.77	61.14	756.34	378	2866.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	655.66	613.92	215.01	200.36	0	1684.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	424.73	55.58	106.92	48.43	0	635.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	443.87	99.02	51.12	90.71	0	684.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.58	43.09	15.65	13.44	0	132.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	2.11	0.75	0.71	0	5.1	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	156.8	13.55	10.35	47.77	0	228.47	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.45	0.26	0	1.36	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.06	2.56	0.64	4.15	0	10.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.11	0.07	0.03	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.12	0.04	0.19	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	2.63	0.29	0.61	0	4.92	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.08	8.13	6.2	28.66	0	65.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	1.34	0.16	2.1	1.05	7.16	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	820.1	768.1	91.6	506.8	119.8	2306.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3459.2	3213.8	386.3	2133.6	504.1	9697.2	0
Białko [g]	10%	NAN	29.2	43	3.5	15.7	6.6	98.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	37.3	2.2	15.5	3.9	77.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	13.4	1.2	3.5	1.8	26.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	13.5	0	2	0.5	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	6.3	0.1	4.2	1	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	211.3	0	0	0	352.3	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	137.3	68.79	14.88	77.12	14.67	312.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	30.38	9.62	12.82	4.19	1.23	58.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.35	7.77	1.18	2.1	0.32	17.74	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.01
Sód [mg]	10%	NAN	1137.7	226.27	49.27	933.74	961.56	3308.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	741.66	1297.58	178.2	141.42	76.14	2435.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	398.64	128.37	91.8	19.32	153.76	791.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	527.79	279.8	15.18	25.72	5.67	854.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	119.66	67.33	14.51	12.92	2.16	216.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	3.4	0.37	0.56	0.13	7.3	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	126.6	99.35	19.23	7.11	5.17	257.48	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.04	0.75	0	1.35	0.33	4.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	4.2	0.1	2.14	0.74	10.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.28	0.02	0.03	0.01	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.38	0.05	0.04	0.01	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.15	4.27	0.24	0.31	0.25	8.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.95	59.61	11.54	4.27	3.1	82.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0.62	0.13	2.59	2.67	8.27	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	855	730.5	22.3	521.7	94.4	2224.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3601	3061.7	94.4	2197.6	398.5	9353.4	0
Białko [g]	10%	NAN	39.3	32.5	0.2	15.7	3.6	91.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.3	31.4	0	14.8	2.3	73	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	7.9	0	3.2	0.7	20.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	14.6	0	4.9	0.4	25.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	5.3	0	5.7	1	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	58.7	0	32.4	0	105.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.4	83.2	5.54	82.39	14.65	308.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.56	20.05	4.55	6.24	0.75	52.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.38	7.73	0.94	2.16	0	16.23	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.91
Sód [mg]	10%	NAN	1313.92	779.85	0.49	813.51	268.2	3175.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	759.34	1681.39	93.55	259.87	0	2794.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.6	222.8	14.85	26.38	0	650.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	326.43	8.91	50.86	0	928.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.2	95.3	8.41	13.96	0	231.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	4.59	0.14	0.85	0	8.84	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	130.45	38.96	12.7	41.94	0	224.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.43	0.84	0	1.5	0.33	4.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	3.31	0.07	4.03	0.49	11.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.63	0.04	0.04	0	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.39	0.01	0.1	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	8.42	0.09	0.97	0	10.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	23.38	7.62	25.16	0	62.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.64	2.16	0	2.25	0.74	7.93	0

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

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	760.5	648.5	111.3	551.5	111.8	2183.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3207.9	2715.4	468.8	2320.3	472.4	9185.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33	32.6	5.2	16.8	7.6	95.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	28.9	3.2	17.9	2.2	70.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	4.7	2	3.3	0.7	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	13.8	0.7	7	0.5	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	7.4	0.1	6.9	1	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	79.8	6.7	0	0.5	102.5	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.09	68.84	15.58	81.66	15.3	298.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.93	8.32	13.69	6.14	2.07	60.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	9.14	0.52	2.11	0.32	15.07	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.17
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.62
Sód [mg]	10%	NAN	2524.82	769.75	65.92	777.01	162.63	4300.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	642.81	1053.97	277.87	260.69	102.05	2337.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	701.16	119.43	167.8	28.65	28.35	1045.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	377.4	421.88	143.62	25.44	70.47	1038.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.91	157.41	22.48	14.23	4.59	257.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	4.13	0.28	0.84	0.18	7.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	160.45	23.84	2.65	11.42	5.17	203.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	1.04	0.01	1.35	0.34	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.12	4.87	0.23	4.31	0.74	13.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.37	0.06	0.05	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.42	0.22	0.06	0.13	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.37	4.78	0.19	0.65	0.3	7.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.27	17.15	1.54	6.85	3.1	52.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.01	2.13	0.18	2.15	0.45	10.75	0

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

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	764.2	772.6	158	472.8	95.3	2263.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3225.4	3230	666.1	1993.6	400	9515.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.7	35.5	5.3	18.8	5.9	98.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	38.8	3.2	12.5	4	74.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	12.8	1.6	3.6	2.4	26	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	17.5	0.2	1.9	0	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	5.1	0.3	4.2	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	106.8	0	0	0	121.4	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.16	75.02	28.32	71.49	8.77	309.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.57	25.48	16.89	4.38	8.77	75.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.29	9.94	3.07	0.67	0	19.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.09
Sód [mg]	10%	NAN	1147.51	380.43	60.78	1272.66	97.2	2958.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	725.28	1676.79	172.17	102.77	0	2677.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	401.43	350.75	115.56	12.41	162	1042.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.38	511.8	56.52	14.59	0	1097.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.06	109.45	20.97	6.94	0	244.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.99	5.09	0.7	0.4	0	8.18	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	130.45	65.37	5.16	34.2	0	235.19	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.44	0.83	0	1.35	0	3.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	3.54	0.48	2.6	0	9.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.82	0.05	0.01	0	1.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.77	0.05	0.04	0	1.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.27	7.15	0.17	0.45	0	11.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	39.22	3.1	20.52	0	69.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.18	1.05	0.16	3.53	0.27	7.39	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	876.4	577.1	151.7	480.2	133.6	2219.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3686.6	2429.7	634.8	2024.6	559.5	9335.4	0
Białko [g]	10%	NAN	37.9	36.9	2.8	18.5	14.8	111.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	28.1	14.1	8	12.8	6.7	69.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.6	4.2	4.9	3.2	4	26.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.2	4.7	2.2	3.7	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	2.7	0.2	5.1	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	81.1	56.7	0.4	0	467.3	156
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.61	81.13	17.12	73.04	3.37	295.29	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.4	20.72	8.59	6.22	3.37	57.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.77	11.25	0.24	0.95	0	18.23	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.28
Sód [mg]	10%	NAN	1018.26	304.17	17.48	999.88	378	2717.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	865.88	1786.69	28.03	244.82	0	2925.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	434.36	162.95	16.6	50.73	0	664.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	717.33	471.42	29.06	74.77	0	1292.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	124.69	114.78	3.98	12.16	0	255.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.24	3.5	0.35	0.6	0	9.7	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	324.78	40.17	23.03	14.25	0	402.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.91	0.68	0.23	1.35	0	5.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.74	2.58	0.24	3.16	0	9.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.35	0.01	0.05	0	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.02	0.46	0.05	0.14	0	1.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.26	14.73	0.1	0.64	0	16.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.3	24.1	0	8.55	0	38.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	0.84	0.04	2.77	1.05	6.79	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2230.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9382	0
Białko [g]	10%	NAN	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	69.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	22.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	307.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	60.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.02	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	3425.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	2430.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	831.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	968.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	224.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.58	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	249.9	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.56	0

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)
29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 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] 	<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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g 8. P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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% 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: Śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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] Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g 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 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% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw 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#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# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoten).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0% K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser pod musem jabłkowym 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	792.6	503.4	216.3	527.9	139.1	2179.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3348	2115.1	912.1	2224.2	584.7	9184.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33.2	33.6	7.6	18.7	6.8	100.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	16.7	4.7	15	5.1	56.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	2.3	2.1	3.4	1.4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	7.8	0.6	4.9	0.5	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.4	0.7	5.8	1	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	72.4	0	0.5	0	87.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	132.31	58.22	36.97	79.93	16.46	323.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.68	14.14	17.97	5.85	1.04	57.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	7.29	2.67	1.08	0.32	14.44	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.45
Sód [mg]	10%	NAN	1085.38	261.56	70.92	683.73	349.2	2450.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	690.15	1145.85	327.96	243.24	76.14	2483.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.29	81.63	131.76	67.4	2.42	669.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	456.42	365.02	115.92	86.79	5.67	1029.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.9	77.26	50.76	19.79	2.16	207.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	2.2	1.17	0.84	0.13	6.05	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	132.7	10.72	4.5	5.5	5.17	158.6	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.44	0.4	0	1.41	0.33	3.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	3.3	0.46	3.16	0.74	10.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.21	0.11	0.04	0.01	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.29	0.09	0.15	0.01	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.62	13.77	0.48	0.31	0.25	16.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	6.43	2.7	3.3	3.1	23.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	0.72	0.19	1.89	0.97	6.12	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	738.6	540.9	268.9	524.5	95.3	2168.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3118.4	2279.3	1137.6	2207.8	400	9143.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.6	30.1	10.9	17.1	5.9	100.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	12.7	3.9	16.6	4	53	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	2.1	1.9	3.1	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.2	0.6	4.7	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3	0.1	5.6	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.5	77.6	8.8	11.7	0	114.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114	80.23	47.88	77.47	8.77	328.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.65	17.78	20.28	3.18	8.77	70.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.48	7.57	0.99	1.64	0	12.71	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.26
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.07
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.67
Sód [mg]	10%	NAN	1103.99	491.16	81.23	686.02	97.2	2459.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	722.62	890.2	480.13	305.54	0	2398.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	439.31	105.69	214.82	26.28	162	948.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	483.83	286.8	182.54	83.05	0	1036.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.39	63.7	40.5	26.24	0	191.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.6	2.74	0.41	0.71	0	5.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.95	8.5	5.86	10.46	0	157.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.39	0.01	1.35	0	3.21	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	2.29	0.19	3.24	0	8.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.18	0.07	0.06	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.76	0.28	0.33	0.06	0	1.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	9.7	0.44	2.85	0	14.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.77	5.1	3.52	6.27	0	22.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	1.36	0.22	1.9	0.27	6.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	827.2	695.6	61.5	549.1	118.8	2252.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3491.8	2927.1	260.5	2316.3	501.9	9497.8	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	48.7	0.9	20.1	7.9	107.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	20.1	0.3	13.6	2.3	54.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	4.8	0	3.9	0.7	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	7.1	0	1.9	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	5	0	4.1	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	139.9	0	0	0.5	281.5	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	137.96	83.99	14.31	86.93	16.73	339.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.55	13.77	14.13	5.76	1.75	60.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	8.24	1.26	0.75	0.32	13.64	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.17
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.92
Sód [mg]	10%	NAN	887.56	295.99	0	986.34	144.27	2314.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	712.38	1475.35	0	143.51	102.05	2433.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	377.47	232.67	0	28.31	28.35	666.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	464.97	442.94	0	18.3	70.47	996.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.97	125.47	0	14.58	4.59	204.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.44	5.33	0	0.46	0.18	8.43	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	132.7	92.99	0	5.82	5.17	236.7	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.04	0.41	0	1.35	0.34	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.2	2.64	0	2.03	0.74	8.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.61	0	0.03	0.02	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.63	0	0.01	0.13	1.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	5.15	0	0.21	0.3	7.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	55.79	0	3.49	3.1	70.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.46	0.82	0	2.73	0.4	5.78	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	896.8	576.1	107.3	565.2	102.2	2247.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3777.5	2428	452.2	2379	431.4	9468.2	0
Białko [g]	10%	NAN	42	34.3	4.4	20.6	3.9	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.3	13.5	2.8	18.2	2.4	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.1	2.3	1.6	3.3	0.7	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5.9	0	7.2	0.4	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	3.3	0	6.8	1	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	64.3	0	0.7	0	79.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.94	82.77	16.42	79.82	16.3	323.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.42	18.03	14.48	5.13	0.91	58.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	7.04	0.76	0.57	0.27	13.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.11
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.04
Sód [mg]	10%	NAN	1304.2	251.34	65.24	692.82	250.65	2564.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	799.3	1246.82	177.75	179.4	67.5	2470.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.55	108.13	110.7	51.73	4.05	657.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	340.61	9	113.07	8.64	1013.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.93	80.08	14.85	17.54	5.94	232.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.19	3.83	0.17	0.49	0.1	7.81	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	132.7	27.11	3.37	5.38	2.02	170.6	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.43	0.4	0	1.36	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.6	2.43	0.09	3.89	0.51	10.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.14	0.01	0.04	0.01	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.29	0.04	0.2	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	7.32	0.21	0.29	0.1	9.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	12.22	2.02	3.22	1.21	26.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.69	0.18	1.92	0.69	6.41	0

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

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	737.2	521.7	167.5	572.3	118.8	2117.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3113.1	2199.1	706.5	2413.3	501.9	8933.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	32.9	7.8	19.1	7.9	98.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	11	3.7	14.7	2.3	47	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	1.9	2.2	3	0.7	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.2	0.7	5.1	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.8	0	5.7	1	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	69.6	10.2	0	0.5	96.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.07	76.87	26.36	91.31	16.73	332.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.15	15.73	25.02	3.05	1.75	74.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.48	8.6	1.71	1.2	0.32	14.32	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.73
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	856.85	343.04	99.57	664.79	144.27	2108.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	698.97	1436.06	288.47	229.35	102.05	2754.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	415.77	98.22	245.48	16.47	28.35	804.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	436.26	274.98	198.4	29.23	70.47	1009.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.91	85.5	24.54	18.66	4.59	192.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	2.91	0.2	0.6	0.18	5.45	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	132.91	58.19	1.7	7.02	5.17	205.01	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.45	0.66	0.02	1.35	0.34	3.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.92	2.08	0.07	3.13	0.74	8.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.28	0.06	0.05	0.02	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.67	0.31	0.32	0.02	0.13	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.43	5.36	0.19	0.46	0.3	7.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.74	16.55	1.02	4.21	3.1	32.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.38	0.95	0.27	1.84	0.4	5.27	0

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

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	774.2	769.8	46.5	503.9	95.3	2189.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3272.4	3232.3	196.6	2125.7	400	9227.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	47.2	0.5	20.1	5.9	107	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.1	28.6	0.2	12.5	4	58.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	8.4	0	3.6	2.4	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	12	0	1.9	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	5.6	0	4.1	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	147.4	0	0	0	162.1	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	132.29	84.43	11.25	77.81	8.77	314.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.65	30.03	10.35	2.46	8.77	70.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	7.28	1.53	0.54	0	12.42	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.94
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.61
Sód [mg]	10%	NAN	1076.02	344.37	3.6	1181.4	97.2	2702.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	690.15	1911.33	0	135.17	0	2736.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.29	454.4	0	12.95	162	1015.66	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	456.42	723.66	0	17.29	0	1197.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.9	132.8	0	13.69	0	204.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	4.65	0	0.4	0	6.74	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.7	61.43	0	4.05	0	168.18	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.3	0	1.35	0	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	4.61	0	2	0	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.36	0	0.03	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.88	0	0.01	0	1.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.62	16.26	0	0.2	0	18.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	36.85	0	2.42	0	46.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.98	0.95	0.01	3.28	0.27	6.75	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	836.4	573.9	191.4	499.9	133.6	2235.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3523.2	2422.8	807.7	2107.6	559.5	9421	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	34.4	6.4	17.8	14.8	106.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	9.8	4.1	13.3	6.7	56.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	2	1.9	3.1	4	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	3.8	0.4	4.2	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	2.1	0.5	5.3	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	119.8	91.4	0	0.5	0	211.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	128.03	91.17	32.8	77.49	3.37	332.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.68	16.26	15.22	3.97	3.37	58.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.31	8.55	1.24	0.69	0	16.8	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	51.87
Sód [mg]	10%	NAN	892.85	345.72	64.4	674.64	378	2355.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	989.71	1235.73	68.22	183.55	0	2477.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	430.15	117.38	114.84	51.1	0	713.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	628.44	333.33	77.94	75.1	0	1114.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	126.54	78.99	23.22	8.36	0	237.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.24	3.99	0.7	0.51	0	9.45	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	159.02	47.72	0	10.73	0	217.49	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.94	0.79	0	1.36	0	4.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.44	1.69	0.25	3.25	0	9.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.16	0.07	0.04	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.34	0.02	0.14	0	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.83	7.26	0.14	0.56	0	9.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.41	15.93	0	6.44	0	45.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.96	0.17	1.87	1.05	5.88	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2198.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9268	0
Białko [g]	10%	NAN	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	327.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	64.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.04	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2422.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	2536.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	782.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1056.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	210.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.06	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	187.77	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.05	0

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, laktacja)

29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div><div>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</div><div>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>3. P# bułka grahamka 55.00g</div><div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</div><div>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div><div>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%</div><div>7. 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,</div></div>	<div><div>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]</div><div>2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</div><div>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</div><div>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym</div></div>	<div><div>1. P# skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10%</div><div>2. Dynia pestki 15.00g</div></div>	<div><div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div><div>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</div><div>5. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy</div></div>	<div><div>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</div><div>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</div><div>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</div></div>

<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g 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# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>zawierać seler, gorczycę]</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy półtłusty 100.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<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] Barszcz zabelany z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] Rw filet z indyka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta rybno-brokułowa 80.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy chudy 33%, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka 	<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, 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Stonecznik nasiona 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna 	<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 5.00g [składniki:

<p>pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>8. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Udko pieczone 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. R w brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. Kefir krasnystaw 200.00g</p>		<p>graham, drożdże, mąka</p> <p>pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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>Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko 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, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none">Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]P# bułka grahamka 55.00gTłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00gWarzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%P#w szynka z indyka indykpol 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]	<ol style="list-style-type: none">P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 240.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	<ol style="list-style-type: none">Mandarynki 55.00gSkyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]Dynia pestki 15.00g	<ol style="list-style-type: none">Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%Paszтет 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%Jaja gotowane iż 50.00g	<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 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]# ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none">Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%	<ol style="list-style-type: none">P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	<ol style="list-style-type: none">P#d ryż brązowy z pomidorem i stonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda	<ol style="list-style-type: none">Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	<ol style="list-style-type: none">P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka

<p>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</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	<p>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% [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# 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>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%</p> <p>7. #maślanka mrągowska naturalna mlekoopol 200.00g [składniki: MAŚLANKA, Mleko, Żywe kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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>6. P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 100.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g 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 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% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g 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>8. 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K#o pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 150.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Słonecznik nasiona 15.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	694	656.9	249.1	482.7	134.8	2217.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2915.6	2765.4	1048.5	2024.7	565	9319.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	62	24.8	21.9	6.9	148.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.8	15.5	7.4	18	5.3	69.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10	3.9	1.3	3.8	1.4	20.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	5.1	2.3	6.8	0.6	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.9	3.3	7.7	1.3	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	202.9	0	1	0	208.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.55	74.29	21.54	62.2	15.87	269.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.75	13.4	6.95	4.46	1.75	40.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.51	14.36	1.95	8.46	2.37	38.67	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.48
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.45
Sód [mg]	10%	NAN	1030.29	788.27	68.13	636.17	348.12	2870.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	663.09	1572.7	177.57	439.46	210.33	3063.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	166.89	126.85	15.52	103.35	10.8	423.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.04	676.32	235.89	361.23	60.48	1737.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	123.98	124.57	96.12	88.48	21.06	454.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.07	3.5	2.72	3.39	0.86	14.55	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	134.28	51.67	0	12.31	10.35	208.61	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.35	1.12	0	1.37	0.33	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.6	2.59	2.98	4.6	1.18	14.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.43	0.31	0.09	0.29	0.08	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.65	0.06	0.38	0.03	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.57	25.8	0.36	4.72	1.52	38.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	29.83	0	7.38	6.2	52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.18	0.18	1.76	0.96	7.17	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	651.8	792.6	181.3	475	95.3	2196.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2744.5	3338.5	762.5	1996.4	400	9242	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	58.7	9.2	34.2	5.9	145.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.1	22.3	6.1	14.9	4	63.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	3.3	3.1	2.9	2.4	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	10.6	0.4	5.6	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	5.6	0.5	6.9	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.2	104.9	0	0.4	0	125.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.08	91.28	22.94	54.77	8.77	272.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.51	14.43	10.63	9.52	8.77	55.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.21	4.52	1.24	7.68	0	24.67	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.91
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	45.76
Sód [mg]	10%	NAN	982.77	343.4	116.89	503.84	97.2	2044.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	772.11	1355.98	68.22	453.31	0	2649.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	258.66	65.18	203.04	71.05	162	759.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	644.46	506.77	77.94	255.35	0	1484.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	136.57	98.77	23.22	72.11	0	330.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.48	3.15	0.7	2.9	0	11.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	147.81	26.89	0	69.93	0	244.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.35	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	3.72	0.25	5.06	0	12.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.44	0.14	0.07	0.23	0	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.37	0.02	0.27	0	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.45	10.72	0.14	4.3	0	21.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.69	8.52	0	41.96	0	85.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.72	0.95	0.32	1.39	0.27	5.11	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	746.1	835.4	112.9	577.1	106.2	2377.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3133.1	3500.1	477.3	2418.8	445.6	9975.1	0
Białko [g]	10%	NAN	40.7	61	17.2	39.2	4.5	162.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	26	36.7	1.9	23.8	3.8	92.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	7.4	0.1	4.2	1	22.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	14.8	0.3	6.6	0.5	28.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	9.2	1.2	7.6	1.3	25.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	258.4	190.3	0	70.4	0	519.3	172
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.82	69.83	6.64	55.46	14.42	239.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.33	17	5.61	2.64	0.92	36.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.2	9.43	0.27	8.34	2.05	31.29	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.24
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.4
Sód [mg]	10%	NAN	1509.54	334.85	54.13	695.75	237.95	2832.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	677.04	1434.62	35.68	865.35	134.19	3146.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	205.14	85.61	5.89	54.8	8.36	359.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	553.44	274.97	35.28	491.11	54.81	1409.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	148.73	93.27	16.15	112.45	18.89	389.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.64	2.92	0.18	3.3	0.72	12.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	127.15	95.28	0	11.31	5.17	238.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.58	0.4	0	1.35	0.33	4.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.54	5.52	0.97	4.53	0.93	15.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.44	0.36	0.05	0.34	0.07	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.25	0.01	0.3	0.02	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.27	5.33	0.29	18.05	1.27	31.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	57.16	0	6.78	3.1	71.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.19	0.93	0.15	1.93	0.66	7.08	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	750.9	598.4	186.4	464.3	201.7	2201.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3151.5	2519.7	783.8	1946.2	846.5	9248	0
Białko [g]	10%	NAN	35.6	44.9	19.8	17.4	19.8	137.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	27.6	16	6.2	18.3	7.8	76.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	11.2	2.7	1.1	4.2	1.1	20.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	7	1.9	6.8	3.4	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	4	2.8	7	2.9	22.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	91.5	0	159.3	46.9	302.4	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.43	72.06	13.5	61.59	13.79	256.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.85	13.45	10.23	5.55	0.3	43.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.25	7.01	1.65	8.5	1.81	30.25	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.65
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.16
Sód [mg]	10%	NAN	1130.37	543.98	56.92	560.34	172.53	2464.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	680.23	1395.03	202.9	598.18	380.59	3256.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	170.06	129.96	20.65	67.24	11.71	399.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	430.4	491.69	166.86	297.37	244.91	1631.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	126.71	94.06	81.31	77.68	43.84	423.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.44	2.93	2.17	3.84	0.99	14.38	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	134.28	25.25	12.7	66.99	0.69	239.93	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.35	0.4	0	2.11	0.33	4.21	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	2.83	2.8	5.4	1.8	16.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.43	0.19	0.07	0.27	0.12	1.09	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.32	0.4	0.05	0.38	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.05	9.65	0.31	4.82	10.53	31.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	14.52	7.62	40.19	0.41	71.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	1.51	0.15	1.55	0.47	6.16	0

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

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	624.4	644.4	194.7	541.8	216.5	2221.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2625.7	2713.8	822.8	2268.2	907.7	9338.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31	43.5	19.3	21.3	17.2	132.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	16.2	2.7	24.3	9	70.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	5.4	0.3	7.5	4.6	24.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.1	0.5	7.3	0.5	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	3	1.6	7.8	1.3	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	72.3	0	0	0	77	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	90.81	85.67	24.5	63.57	17.46	282.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.17	18.33	7.17	8.4	4.23	47.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.61	9.4	2.66	8.34	2.05	34.08	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	45.31
Sód [mg]	10%	NAN	2593.32	936.88	60.27	509.17	507.96	4607.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	668.08	1097.63	232.42	529.07	134.19	2661.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	474.53	119.62	18.5	54.39	8.36	675.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	434.9	469.22	101.11	196.8	54.81	1256.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	128.06	183.88	44.92	73.09	18.89	448.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.49	4.35	0.75	3.04	0.72	13.37	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	179.65	52.28	9.45	16.82	5.17	263.39	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.35	1.02	0	1.35	0.33	4.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.31	1.74	1.67	5.16	0.93	13.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.42	0.42	0.17	0.26	0.07	1.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.35	0.43	0.04	0.14	0.02	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.3	5.03	1.7	4.25	1.27	18.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.79	15.85	5.67	10.09	3.1	70.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.2	2.6	0.16	1.41	1.41	11.51	0

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

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	626.6	890.2	154.5	387.1	95.3	2153.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2640.5	3741.2	647.4	1625.6	400	9054.8	0
Białko [g]	10%	NAN	37.5	57	15.7	20.4	5.9	136.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	30.9	7	13.1	4	68.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	4.7	4.1	5.2	2.4	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	14.7	0	2.3	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	7.9	0.1	5.2	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.4	108	0	0	0	114.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.65	99.51	7.65	50.2	8.77	260.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.16	24.16	6.12	3.32	8.77	53.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.51	7.43	1.12	6.88	0	26.96	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.07
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.65
Sód [mg]	10%	NAN	991.59	832.89	379.8	2371.38	97.2	4672.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	749.49	1783.37	171	364.67	0	3068.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	253.29	384.78	12.6	339.92	162	1152.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	620.04	758.47	24.3	188.11	0	1590.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	132.08	153.38	8.55	66.16	0	360.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.25	2.92	0.36	2.52	0	10.06	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	134.28	64.73	57	57	0	313.01	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.39	0.02	0	1.35	0	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.61	6.32	1.07	3.64	0	14.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.46	0.36	0.02	0.21	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.79	0.06	0.12	0	1.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.74	21.06	0.76	4.15	0	32.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	34.74	34.19	34.19	0	111.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.75	2.31	1.05	6.58	0.27	11.68	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	633.5	711.1	187.6	498.3	133.6	2164.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2662.4	2997.3	788.7	2092.3	559.5	9100.5	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	48.3	20.5	20.9	14.8	132.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	17.2	6.1	16.5	6.7	65.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.8	0.6	3.5	4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	7.6	1.1	6	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	3.9	3.9	7.4	0	22.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110.4	149	0	0.8	0	260.3	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.57	94.31	13.58	71.05	3.37	276.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.7	14.35	8.66	5.14	3.37	41.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.82	7.31	1.95	9.48	0	31.58	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.69
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.37
Sód [mg]	10%	NAN	1170.37	464.8	60.48	672.27	378	2745.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	849.94	1284.35	381.78	523.35	0	3039.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	226.66	85.61	33.88	112.15	0	458.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	516.12	492.2	135.54	367.52	0	1511.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	138.87	88.39	59.26	96.5	0	383.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.63	2.89	1.03	3.58	0	13.15	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	159.7	58.52	17.43	12.24	0	247.91	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.86	0.91	0	1.36	0	4.15	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.14	3	3.64	4.62	0	15.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.46	0.18	0.21	0.33	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.43	0.08	0.32	0	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.97	10	1.64	5.67	0	23.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.82	9.7	10.46	7.34	0	51.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	1.29	0.16	1.86	1.05	6.86	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2219.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9325.5	0
Białko [g]	10%	NAN	142.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	72.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	229.7	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	265.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	45.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.07	0
% energii z białka	10%	30	-	28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	40	-	42
Sód [mg]	10%	NAN	3176.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	2983.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	604.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1517.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	398.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.79	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	250.92	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	14.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	28.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	73.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.94	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 29.01-4.02.2024 rok, Pilotaż DP 1

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 18%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</div> <div>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div> <div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div> <div>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div> <div>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%</div> <div>7. P#w polędwica sopocka aro</div>	<div>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</div> <div>2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</div> <div>3. Kasza kuskus ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30%</div> <div>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 100.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</div>	<div>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%</div>	<div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</div> <div>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</div> <div>5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g składniki:</div>	<div>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</div> <div>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz</div>

<p>15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. 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 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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>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, 2024-01-30				
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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g 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# 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 RoInik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 150.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p> <p>8. 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>DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</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, 2024-01-31				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</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. 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</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), 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>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>100.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 70.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P# serek wiejski 40.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 80.00g 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 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszтет 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>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), 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, wzmacniacz 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, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 70.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, barwnik kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</div> <div>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]</div> <div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div> <div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div> <div>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div> <div>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%</div> <div>7. P# ser twarogowy chudy 15.00g</div> <div>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</div>	<div>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]</div> <div>2. 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%</div> <div>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 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%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</div> <div>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</div> <div>5. P#o kluski półfrancuskie 70.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</div>	<div>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</div>	<div>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div> <div>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]</div> <div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</div> <div>5. 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]</div> <div>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</div>	<div>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</div>

			E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler , gorczycę]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</div> <div>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]</div> <div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div> <div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div> <div>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</div> <div>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%</div> <div>7. Rw jajecznicza 70.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</div>	<div>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</div> <div>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</div> <div>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</div> <div>4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</div> <div>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</div> <div>6. 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%</div> <div>7. Rw sos warzywny 70.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, k#Mieszanaka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko</div>	<div>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</div>	<div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</div> <div>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</div> <div>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%</div> <div>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</div>	<div>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</div>

	spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%		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]	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	589.2	426.8	162.2	305.1	137.4	1620.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2483.1	1793.5	684.1	1280.9	577.3	6819	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	29.2	5.7	11.9	6.8	82.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	14	3.5	12.2	5.1	50	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	4.6	1.5	2.7	1.4	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	3.3	0.4	4.4	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	1.5	0.5	4.8	1	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	97.8	0	0.5	0	108.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.49	49	27.72	37.31	16.14	217.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.96	9.88	13.48	5.55	2.12	45.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	6.32	2	1.05	0.64	15.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.35
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.16
Sód [mg]	10%	NAN	2369.62	545.81	53.19	391.86	369.72	3730.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	690.44	245.96	178.17	152.28	1822.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	582.85	84.88	98.82	69.83	4.85	841.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	199.68	86.94	81.39	11.34	719.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	47.71	38.07	12.5	4.32	182.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	2.27	0.88	0.87	0.27	5.97	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	99.82	34.45	3.37	6.18	10.35	154.18	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	1	0	1.08	0.33	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.42	0.34	2.75	1	7.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.13	0.08	0.03	0.03	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.32	0.06	0.16	0.02	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	3.86	0.36	0.21	0.51	7.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	20.08	2.02	3.7	6.2	37.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.58	1.51	0.14	1.08	1.02	9.32	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	539.4	438.7	66.9	384.3	133.6	1563.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2271.1	1851.9	282.5	1616.3	559.5	6581.5	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	19.3	0.5	18.4	14.8	76.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.1	8.9	0.5	13.2	6.7	45.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	1.6	0	2.4	4	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.4	0	5.1	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	1.9	0.1	5.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	13.4	0	0.5	0	25.7	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.77	71.78	16.33	48.61	3.37	215.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.79	14.02	13.09	4.36	3.37	50.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	3.24	2.7	1.36	0	9.64	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.81
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.76
Sód [mg]	10%	NAN	900.6	378.08	2.7	513.34	378	2172.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.6	397.2	180.9	200.36	0	1296.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.19	40.5	5.4	48.43	0	405.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	324.46	69.41	12.15	90.71	0	496.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.13	28.08	4.05	13.44	0	93.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.34	1.64	0.4	0.71	0	4.1	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	126.11	8.27	10.35	47.77	0	192.51	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.26	0	1.02	0	2.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	1.31	0.51	3.66	0	8.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.06	0.04	0.03	0	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.08	0.03	0.19	0	0.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.23	1.96	0.21	0.61	0	4.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	4.96	6.2	28.66	0	61.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.5	1.05	0	1.42	1.05	5.43	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	610.6	571.4	61.1	319.4	119.8	1682.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2574.8	2392.2	257.5	1340.5	504.1	7069.2	0
Białko [g]	10%	NAN	22.2	31.3	2.3	10.2	6.6	72.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	26.5	1.5	12.8	3.9	59.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	9.6	0.8	2.7	1.8	20	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	9.4	0	1.5	0.5	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	4.5	0	3.1	1	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	148.3	0	0	0	285.6	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.39	54.8	9.92	41.82	14.67	221.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.7	7.91	8.55	2.95	1.23	46.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	6.24	0.78	2.1	0.32	14.56	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.39
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.19
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	NAN	858.88	171.92	32.85	550.34	961.56	2575.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.63	1024.13	118.8	141.42	76.14	1958.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.31	96.56	61.2	19.32	153.76	634.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	418.46	228.83	10.12	25.72	5.67	688.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.75	55.73	9.67	12.92	2.16	175.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.56	2.74	0.24	0.56	0.13	6.26	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	95.97	69.62	12.82	7.11	5.17	190.71	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.7	0.64	0	1.01	0.33	3.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	2.95	0.06	1.65	0.74	7.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.22	0.01	0.03	0.01	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.29	0.03	0.04	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.44	3.86	0.16	0.31	0.25	7.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	41.77	7.69	4.27	3.1	60.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.38	0.47	0.09	1.52	2.67	6.43	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	604.1	575.9	22.3	297.5	94.4	1594.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2543.3	2416.4	94.4	1250.7	398.5	6703.5	0
Białko [g]	10%	NAN	27.6	25.8	0.2	8.8	3.6	66.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	22.7	0	10.3	2.3	53.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	5.7	0	2.3	0.7	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	10.3	0	3.5	0.4	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.8	0	4.2	1	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	45.9	0	22.6	0	78.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.67	69.9	5.54	43.1	14.65	218.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.96	15.94	4.55	4.44	0.75	40.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	6.12	0.94	1.77	0	13.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.74
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.01
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	62.24
Sód [mg]	10%	NAN	935.02	554.15	0.49	408.53	268.2	2166.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1296.41	93.55	225.45	0	2213.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	162.84	14.85	21.41	0	487.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	254.48	8.91	39.81	0	709.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	74.27	8.41	11.75	0	181	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	3.52	0.14	0.73	0	7.01	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	99.82	30.6	12.7	40.63	0	183.77	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.69	0	1.11	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.48	0.07	3.17	0.49	8.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.45	0.04	0.04	0	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.3	0.01	0.08	0	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	6.63	0.09	0.87	0	8.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	18.36	7.62	24.38	0	56.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.59	1.53	0	1.13	0.74	5.41	0

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

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	536.6	523.9	111.3	364	111.8	1647.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2263.4	2196.3	468.8	1527.2	472.4	6928.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.7	26	5.2	11.3	7.6	72.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	21.1	3.2	15.2	2.2	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	3.7	2	2.5	0.7	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.7	0.7	6.5	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	5.3	0.1	5.8	1	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	60.2	6.7	0	0.5	78.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.04	61.23	15.58	46.35	15.3	223.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25	7.13	13.69	4.9	2.07	52.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	7.77	0.52	2.11	0.32	13.53	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.99
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	NAN	1433.98	645.15	65.92	393.61	162.63	2701.32	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	929.91	277.87	260.69	102.05	2088.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	449.25	96.41	167.8	28.65	28.35	770.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	382.17	143.62	25.44	70.47	912.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	150.23	22.48	14.23	4.59	239.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.62	0.28	0.84	0.18	6.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	129.76	21.46	2.65	11.42	5.17	170.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0.01	1.01	0.34	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	3.42	0.23	3.82	0.74	10.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.34	0.06	0.05	0.02	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.33	0.22	0.06	0.13	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	4.41	0.19	0.65	0.3	6.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	13.77	1.54	6.85	3.1	49.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.98	1.79	0.18	1.09	0.45	6.75	0

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

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	541.6	624.8	67.3	335.6	95.3	1664.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2284.9	2613.3	284.8	1413.6	400	6996.8	0
Białko [g]	10%	NAN	23	29.5	0.7	13.5	5.9	72.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.6	30.5	0.2	9.8	4	56.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	10.2	0	2.8	2.4	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	13.6	0	1.4	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	3.9	0.1	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	82.6	0	0	0	93.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.78	61.94	16.84	48.41	8.77	224.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.47	21.69	11.58	3.48	8.77	60.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	8.2	2.45	0.67	0	16.37	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.51
Sód [mg]	10%	NAN	863.16	317.84	2.34	871.26	97.2	2151.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	568.29	1442.81	138.06	102.77	0	2251.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.14	320	14.04	12.41	162	801.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.65	450.91	17.55	14.59	0	855.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.93	95.12	9.36	6.94	0	192.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	4.01	0.35	0.4	0	6.47	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	99.82	60.83	5.16	34.2	0	200.03	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.65	0	1.01	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.84	0.36	2.11	0	7.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.68	0.01	0.01	0	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.67	0.04	0.04	0	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.53	5.94	0.09	0.45	0	9.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	36.5	3.1	20.52	0	66.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.39	0.88	0	2.42	0.27	5.37	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	619.2	477	151.7	292.8	133.6	1674.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2604.1	2008	634.8	1231.5	559.5	7038.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.9	30	2.8	13	14.8	87.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.2	11.6	8	10.1	6.7	56.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	3.4	4.9	2.5	4	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	3.9	2.2	3.2	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	2.3	0.2	4.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	230.8	67	56.7	0.4	0	354.9	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84.6	67.53	17.12	37.73	3.37	210.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.69	16.72	8.59	4.98	3.37	47.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.77	9.19	0.24	0.95	0	15.17	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.5
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	35.16
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.34
Sód [mg]	10%	NAN	703.82	245.62	17.48	616.48	378	1961.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	669.02	1409.71	28.03	244.82	0	2351.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.15	130.27	16.6	50.73	0	520.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	528.83	373.9	29.06	74.77	0	1006.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.82	90.48	3.98	12.16	0	200.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.03	2.91	0.35	0.6	0	7.9	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	235.69	32.61	23.03	14.25	0	305.6	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.12	0.68	0.23	1.02	0	4.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.85	2.08	0.24	2.67	0	7.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.28	0.01	0.05	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.36	0.05	0.14	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	11.49	0.1	0.64	0	13.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.81	19.57	0	8.55	0	33.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.95	0.68	0.04	1.71	1.05	4.9	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1635.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6876.6	0
Białko [g]	10%	NAN	75.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	53.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	218.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.94	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2494.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	1997.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	637.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	769.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.31	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	199.61	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	52.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.23	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 29.01-4.02.2024 rok, Pilotaż DP 1

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</div> <div>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div> <div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div> <div>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div> <div>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%</div> <div>7. P#w polędwica sopocka aro</div>	<div>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</div> <div>2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</div> <div>3. Kasza kuskus ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30%</div> <div>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</div>	<div>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%</div>	<div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</div> <div>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 sło<u>du jęczmiennego</u>, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</div> <div>5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g składniki:</div>	<div>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 sło<u>du jęczmiennego</u>, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</div> <div>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz</div>

<p>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>8. 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 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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>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, 2024-01-30				
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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g 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# 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 pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. 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>DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</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, 2024-01-31				
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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</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. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw brokuły i kalafior gotowane</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. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), 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>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none">1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%2. P# chleb 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]3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%7. 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]8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	<ol style="list-style-type: none">1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%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%5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszaneczka 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 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]	<ol style="list-style-type: none">1. Mandarynki 55.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]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]3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%5. Paszтет z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	<ol style="list-style-type: none">1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]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]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzniętych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, barwnik kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 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 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</div> <div>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]</div> <div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div> <div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div> <div>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div> <div>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%</div> <div>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</div> <div>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</div>	<div>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]</div> <div>2. 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%</div> <div>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</div> <div>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%</div> <div>5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masto ekstra 5%</div>	<div>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</div>	<div>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div> <div>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</div> <div>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</div> <div>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</div>	<div>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</div>

			E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</div> <div>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]</div> <div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div> <div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div> <div>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</div> <div>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%</div> <div>7. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</div>	<div>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</div> <div>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</div> <div>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</div> <div>4. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</div> <div>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</div> <div>6. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</div> <div>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, k#Mieszanaka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,</div>	<div>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</div>	<div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</div> <div>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</div> <div>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%</div> <div>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</div>	<div>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</div>

	<p>pietruszką, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	709.8	557.3	216.3	369.4	137.4	1990.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2994.1	2342	912.1	1553.7	577.3	8379.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	38	7.6	14	6.8	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	18	4.7	12.5	5.1	56.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	6	2.1	2.8	1.4	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	3.9	0.6	4.4	0.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	2	0.7	4.8	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.6	0	0.5	0	109.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.62	64.82	36.97	50.54	16.14	278.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.79	12.45	17.97	6	2.12	53.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	8.32	2.67	1.05	0.64	17.74	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.99
Sód [mg]	10%	NAN	2733.22	659.15	70.92	532.26	369.72	4365.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	802.28	327.96	178.17	152.28	2016.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	582.85	102.44	131.76	69.83	4.85	891.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	228.42	115.92	81.39	11.34	777.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	57.28	50.76	12.5	4.32	204.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	2.59	1.17	0.87	0.27	6.58	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	99.82	46.78	4.5	6.18	10.35	167.64	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	1.12	0	1.08	0.33	3.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.87	0.46	2.75	1	8.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.15	0.11	0.03	0.03	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.38	0.09	0.16	0.02	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	4.45	0.48	0.21	0.51	8.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	27.19	2.7	3.7	6.2	45.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	1.83	0.19	1.47	1.02	10.91	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.7	656.8	66.9	491.5	133.6	2008.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2781.7	2770.1	282.5	2070.9	559.5	8464.9	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	28.9	0.5	21.8	14.8	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	14.7	0.5	13.8	6.7	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.4	0	2.5	4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.2	0	5.1	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3.5	0.1	5.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	13.4	0	0.5	0	26	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.29	104.9	16.33	70.66	3.37	293.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.97	17.64	13.09	5.12	3.37	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	5.68	2.7	1.36	0	12.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.52
Sód [mg]	10%	NAN	1140.14	483.77	2.7	747.34	378	2751.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	530.56	613.92	180.9	200.36	0	1525.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	55.58	5.4	48.43	0	433.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	356.86	99.02	12.15	90.71	0	558.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.35	43.09	4.05	13.44	0	109.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	2.11	0.4	0.71	0	4.6	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	126.11	13.55	10.35	47.77	0	197.78	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.26	0	1.02	0	2.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.56	0.51	3.66	0	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.11	0.04	0.03	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.12	0.03	0.19	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	2.63	0.21	0.61	0	4.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	8.13	6.2	28.66	0	64.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.34	0	2.07	1.05	6.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	717.8	768.1	91.6	383.7	119.8	2081.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3029.4	3213.8	386.3	1613.3	504.1	8747	0
Białko [g]	10%	NAN	25.6	43	3.5	12.2	6.6	91.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	37.3	2.2	13.1	3.9	71.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	13.4	1.2	2.8	1.8	24.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	13.5	0	1.5	0.5	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	6.3	0.1	3.1	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	211.3	0	0	0	348.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.44	68.79	14.88	55.05	14.67	275.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.46	9.62	12.82	3.41	1.23	53.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	7.77	1.18	2.1	0.32	16.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	NAN	1092.88	226.27	49.27	690.74	961.56	3020.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.63	1297.58	178.2	141.42	76.14	2290.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.31	128.37	91.8	19.32	153.76	696.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	418.46	279.8	15.18	25.72	5.67	744.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.75	67.33	14.51	12.92	2.16	191.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.56	3.4	0.37	0.56	0.13	7.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	95.97	99.35	19.23	7.11	5.17	226.85	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.7	0.75	0	1.01	0.33	3.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.2	0.1	1.65	0.74	9.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.28	0.02	0.03	0.01	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.38	0.05	0.04	0.01	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.44	4.27	0.24	0.31	0.25	7.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	59.61	11.54	4.27	3.1	82.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	0.62	0.13	1.91	2.67	7.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	746.9	730.5	22.3	398.6	94.4	1992.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3147.2	3061.7	94.4	1677.3	398.5	8379.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35	32.5	0.2	12.2	3.6	83.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	31.4	0	12.5	2.3	66.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	7.9	0	2.5	0.7	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	14.6	0	4.5	0.4	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	5.3	0	4.6	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	58.7	0	32.4	0	101.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.62	83.2	5.54	60.31	14.65	272.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.63	20.05	4.55	5.45	0.75	47.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	7.73	0.94	2.16	0	15.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.53
Sód [mg]	10%	NAN	1269.82	779.85	0.49	570.51	268.2	2888.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1681.39	93.55	259.87	0	2633	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	222.8	14.85	26.38	0	552.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	326.43	8.91	50.86	0	792.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	95.3	8.41	13.96	0	204.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	4.59	0.14	0.85	0	8.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	38.96	12.7	41.94	0	193.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0	1.16	0.33	3.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3.31	0.07	3.54	0.49	10.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.63	0.04	0.04	0	1.01	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.39	0.01	0.1	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	8.42	0.09	0.97	0	10.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	23.38	7.62	25.16	0	62.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.52	2.16	0	1.58	0.74	7.22	0

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

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	678.1	648.5	111.3	428.3	111.8	1978.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2861.7	2715.4	468.8	1800	472.4	8318.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	32.6	5.2	13.3	7.6	88.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	28.9	3.2	15.6	2.2	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	4.7	2	2.6	0.7	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	13.8	0.7	6.5	0.5	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	7.4	0.1	5.8	1	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	79.8	6.7	0	0.5	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	68.84	15.58	59.58	15.3	266.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	8.32	13.69	5.36	2.07	55.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	9.14	0.52	2.11	0.32	14.89	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.21
Sód [mg]	10%	NAN	2477.98	769.75	65.92	534.01	162.63	4010.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	1053.97	277.87	260.69	102.05	2212.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	119.43	167.8	28.65	28.35	944.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	421.88	143.62	25.44	70.47	951.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	157.41	22.48	14.23	4.59	246.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.13	0.28	0.84	0.18	6.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	129.76	23.84	2.65	11.42	5.17	172.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.04	0.01	1.01	0.34	3.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	4.87	0.23	3.82	0.74	12.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.37	0.06	0.05	0.02	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.42	0.22	0.06	0.13	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	4.78	0.19	0.65	0.3	7.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	17.15	1.54	6.85	3.1	52.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	2.13	0.18	1.48	0.45	10.02	0

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

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	661.9	772.6	67.3	414	95.3	2011.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2795.5	3230	284.8	1746.1	400	8456.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	35.5	0.7	17.4	5.9	88.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	38.8	0.2	10.5	4	66	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	12.8	0	3	2.4	22.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	17.5	0	1.4	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.1	0.1	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	106.8	0	0	0	117.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.3	75.02	16.84	62.65	8.77	274.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.65	25.48	11.58	4.05	8.77	65.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	9.94	2.45	0.67	0	18.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.35
Sód [mg]	10%	NAN	1102.69	380.43	2.34	1170.06	97.2	2752.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	581.25	1676.79	138.06	102.77	0	2498.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	306.1	350.75	14.04	12.41	162	845.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.05	511.8	17.55	14.59	0	949.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	82.15	109.45	9.36	6.94	0	207.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	5.09	0.35	0.4	0	7.57	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	99.82	65.37	5.16	34.2	0	204.56	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.83	0	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	3.54	0.36	2.11	0	8.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.82	0.01	0.01	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.77	0.04	0.04	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.56	7.15	0.09	0.45	0	10.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	39.22	3.1	20.52	0	68.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	1.05	0	3.25	0.27	6.88	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	768.2	577.1	151.7	421.4	133.6	2052.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3232.8	2429.7	634.8	1777	559.5	8634.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	36.9	2.8	17.1	14.8	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	14.1	8	10.8	6.7	63.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	4.2	4.9	2.6	4	24.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	4.7	2.2	3.2	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.7	0.2	4.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	81.1	56.7	0.4	0	463.5	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.83	81.13	17.12	64.19	3.37	272.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.47	20.72	8.59	5.9	3.37	53.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.78	11.25	0.24	0.95	0	17.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.42
Sód [mg]	10%	NAN	974.16	304.17	17.48	897.28	378	2571.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	704.71	1786.69	28.03	244.82	0	2764.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.86	162.95	16.6	50.73	0	566.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	581.65	471.42	29.06	74.77	0	1156.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	114.78	3.98	12.16	0	227.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	3.5	0.35	0.6	0	9.06	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	294.15	40.17	23.03	14.25	0	371.62	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.23	1.02	0	4.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	2.58	0.24	2.67	0	8.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.35	0.01	0.05	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.88	0.46	0.05	0.14	0	1.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.07	14.73	0.1	0.64	0	16.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.92	24.1	0	8.55	0	38.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	0.84	0.04	2.49	1.05	6.42	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2016.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8482.8	0
Białko [g]	10%	NAN	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	276.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.97	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	3194.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	2277.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	704.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	847.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	198.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.14	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	219.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.98	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 26-36 m.) 29.01-4.02.2024 rok, Pilotaż DP 1

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9% , p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 100.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych] 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 sło <u>du</u> jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszen ny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 4.00g składniki: 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 sło <u>du</u> jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszen ny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszen ny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz

<p>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 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<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>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, 2024-01-30

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. 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, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g 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 175.00g 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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 100.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta rybno-brokułowa 85.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy chudy 33%, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól,</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,</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki:</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze</p>

<p>cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 30.00g</p> <p>7. Dżem morelowy niskosłodzony 20.00g</p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krupnik 175.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. P#o kluski półfrancuskie 70.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>4. 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>5. Rw brokuły i kalafior gotowane 100.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p>		<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa z szynką 70.00g 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], Kukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 10.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

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. 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 cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# serek wiejski 40.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 30.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 60.00g 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 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszemno-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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszтет z ciecierzycy 40.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. P# chleb pszemno-żytni krojony 30.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), 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, wzmacniacz 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, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzniętych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa ogórkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza gryczana ugotowana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. Ryba w panierce zapiekana w piecu 70.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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, barwnik kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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 pszeny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 60.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 15.00g 4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
<div><div>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</div><div>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div><div>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div><div>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div><div>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</div><div>6. P# ser twarogowy chudy 15.00g</div><div>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</div></div>	<div><div>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]</div><div>2. P# zupa krem brokułowa 175.00g 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%</div><div>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 125.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</div><div>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</div><div>5. P#o kluski półfrancuskie 50.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</div></div>	<div><div>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</div></div>	<div><div>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div><div>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]</div><div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</div><div>5. 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]</div><div>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</div></div>	<div><div>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</div></div>

			E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler , gorczycę]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</div> <div>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div> <div>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div> <div>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 30.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</div> <div>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</div> <div>6. Rw jajecznicza 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</div>	<div>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</div> <div>2. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</div> <div>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</div> <div>4. Rw ziemniaki duszone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</div> <div>5. Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</div> <div>6. 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%</div> <div>7. Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, k#Mieszanaka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko</div>	<div>1. Ciasto murzynek 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</div>	<div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</div> <div>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]</div> <div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div> <div>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</div> <div>5. 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%</div> <div>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</div>	<div>1. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</div>

	spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%		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]	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	317.1	303.7	108.1	167.9	114	1011.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1333.4	1276	456	705.7	479.9	4251.2	0
Białko [g]	10%	NAN	15.1	19.8	3.8	4.3	4.7	47.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	9.9	2.3	6.2	3.6	32.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.2	1	1.8	1	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.3	0.3	1.6	0.5	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.2	0.3	3.2	1	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	49.6	0	0	0	54.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.93	36.21	18.48	23.9	15.8	136.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.84	8.01	8.98	1.68	2.06	27.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	5.16	1.33	0.53	0.64	10.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.35
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.37
Sód [mg]	10%	NAN	1270.81	385.65	35.46	264.64	261.72	2218.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	283.11	457.1	163.98	75.15	152.28	1131.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.07	61.26	65.88	17.02	4.85	433.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	170.58	128.58	57.96	15.16	11.34	383.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.05	33.89	25.38	6.34	4.32	109.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.11	1.49	0.58	0.41	0.27	3.89	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	94.83	29.56	2.25	4.79	10.35	141.78	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.08	0.62	0	1.01	0.33	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	1.16	0.23	1.64	1	6.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.08	0.05	0.01	0.03	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.22	0.04	0.03	0.02	0.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.28	2.52	0.24	0.1	0.51	4.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.89	17.15	1.35	2.87	6.2	30.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.53	1.07	0.09	0.73	0.72	5.54	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	304.4	284.2	66.9	314	44.5	1014.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1278.9	1199.8	282.5	1318.2	186.5	4266.1	0
Białko [g]	10%	NAN	13.3	12.1	0.5	15.7	4.9	46.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	5.6	0.5	12.5	2.2	31.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	1	0	2.3	1.3	8.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.1	0	4.9	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.2	0.1	5	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	6.7	0	0.5	0	12.7	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.96	47.19	16.33	35.27	1.12	138.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.8	8.7	13.09	3.83	1.12	35.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.06	2.02	2.7	1.34	0	8.13	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.71
Sód [mg]	10%	NAN	475.39	216.4	2.7	372.06	126	1192.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	329.95	234.78	180.9	195.07	0	940.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	160.31	24.61	5.4	46.51	0	236.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	193.94	39.64	12.15	86.45	0	332.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.28	17.23	4.05	13.08	0	65.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.12	0.97	0.4	0.7	0	3.2	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	125.07	5.01	10.35	47.08	0	187.52	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.08	0.13	0	1.02	0	2.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	0.86	0.51	3.57	0	7.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.04	0.04	0.03	0	0.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.04	0.03	0.19	0	0.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	1.09	0.21	0.6	0	2.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.04	3.01	6.2	28.24	0	58.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.32	0.6	0	1.03	0.35	2.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	326.1	335.2	61.1	238.4	108.3	1069.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1371.6	1405.4	257.5	999.6	456.2	4490.5	0
Białko [g]	10%	NAN	11.2	20.8	2.3	7.1	5.1	46.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	13.8	1.5	10.5	3.3	39.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.1	3.8	0.8	2.4	1.4	11.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	5.4	0	1.5	0.5	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	2.9	0	3.1	1	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.8	88.8	0	0	0	169.6	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	48.36	33.93	9.92	29.42	14.56	136.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.67	5.87	8.55	1.96	1.23	30.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.84	4.21	0.78	1.37	0.32	9.53	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.09
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.85
Sód [mg]	10%	NAN	455.73	115.98	32.85	397.93	691.56	1694.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	309.08	685.1	118.8	85.05	76.14	1274.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	146.01	67.72	61.2	12.58	103.32	390.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	217.02	143.43	10.12	15.63	5.67	391.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.02	36.41	9.67	8.56	2.16	104.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	1.82	0.24	0.39	0.13	4.25	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	92.9	61.99	12.82	4.03	5.17	176.93	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.44	0.33	0	1.01	0.33	3.13	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	2.03	0.06	1.57	0.74	6.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.15	0.01	0.01	0.01	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.31	0.2	0.03	0.02	0.01	0.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.26	2.22	0.16	0.19	0.25	4.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.74	37.19	7.69	2.42	3.1	52.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.26	0.32	0.09	1.1	1.92	4.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	339	364.6	22.3	211	94.4	1031.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1424.1	1526.8	94.4	885.9	398.5	4329.9	0
Białko [g]	10%	NAN	15.6	15.8	0.2	5.6	3.6	41	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.4	16.4	0	8.2	2.3	39.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4	0	2	0.7	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.7	0	2.6	0.4	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.9	0	3.7	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	29.3	0	12.9	0	46.9	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.64	40.57	5.54	28.86	14.65	132.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.27	12.46	4.55	2.57	0.75	28.61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.9	4.34	0.94	0.95	0	9.13	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.09
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	NAN	540.91	402.36	0.49	291.87	268.2	1503.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	356.41	909.31	93.55	118.53	0	1477.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	140.36	121	14.85	13.48	0	289.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	202.61	166.83	8.91	21.75	0	400.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.08	51.61	8.41	6.97	0	112.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.69	0.14	0.46	0	4.96	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	98.88	21.25	12.7	20.53	0	153.37	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.08	0.42	0	1.07	0.33	2.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.37	1.82	0.07	2.38	0.49	7.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.32	0.04	0.02	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.23	0.2	0.01	0.04	0	0.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.92	4.28	0.09	0.45	0	5.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.32	12.75	7.62	12.32	0	38.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.5	1.11	0	0.81	0.74	3.75	0

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

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	306.2	328.7	55.6	238.1	98.6	1027.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1288.1	1376.5	234.4	998.5	416.4	4314.1	0
Białko [g]	10%	NAN	12.8	15.9	2.6	6.7	4.9	43.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10	14.6	1.6	10.4	2.2	38.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	2.3	1	2.1	0.6	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	6.9	0.3	4	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.7	0	4.4	1	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	38.1	3.3	0	0.2	46.8	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.11	35.72	7.79	29.82	14.83	130.29	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.26	5.55	6.84	2.71	1.65	29.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.95	4.9	0.26	1.05	0.32	8.5	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.09
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	10%	NAN	1142.69	431.24	32.96	280.9	157.09	2044.9	0
Potas [mg]	10%	NAN	269.04	563.06	138.93	130.43	89.1	1190.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	291.62	69.17	83.9	16.75	15.38	476.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	151.23	208.17	71.81	12.73	38.07	482.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.45	77.75	11.24	8.02	3.37	127.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	2.16	0.14	0.51	0.16	4.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	109.78	12.57	1.32	5.71	5.17	134.57	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.51	0	1.01	0.34	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	2.48	0.11	2.64	0.74	8.18	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.18	0.03	0.02	0.01	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.22	0.11	0.03	0.07	0.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	2.39	0.09	0.32	0.28	3.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.87	9.93	0.77	3.42	3.1	29.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.17	1.19	0.09	0.78	0.43	5.11	0

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

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	303.8	410	67.3	198.8	31.7	1011.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1278.9	1714.5	284.8	835.2	133.3	4246.9	0
Białko [g]	10%	NAN	13.9	18.2	0.7	7.7	1.9	42.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.8	20.2	0.2	7.7	1.3	38.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	6.4	0	2.3	0.8	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	9.2	0	1.4	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.7	0.1	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	53.4	0	0	0	58.3	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.52	41.3	16.84	24.74	2.92	129.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.35	15.19	11.58	1.83	2.92	38.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	5.44	2.45	0.33	0	11.04	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.43
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.41
Sód [mg]	10%	NAN	574.35	206.13	2.34	528.72	32.4	1343.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	296.07	907	138.06	51.47	0	1392.61	0
Wapń [mg]	10%	NAN	145.69	184.78	14.04	8.63	54	407.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	202.98	259.51	17.55	7.3	0	487.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.27	58.61	9.36	4.38	0	113.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.14	2.93	0.35	0.29	0	4.72	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	94.83	34.45	5.16	17.1	0	151.55	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.08	0.41	0	1.01	0	2.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	1.94	0.36	1.79	0	6.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.41	0.01	0	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.39	0.04	0.02	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.31	3.65	0.09	0.22	0	5.29	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.89	20.67	3.1	10.26	0	36.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.59	0.57	0	1.46	0.09	3.35	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	344.9	313.8	91	208.6	44.5	1003	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1446.7	1321.6	380.9	876.3	186.5	4212.1	0
Białko [g]	10%	NAN	14.6	22	1.7	8.7	4.9	52.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	7.6	4.8	8	2.2	37	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	2.4	2.9	2.1	1.3	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.4	1.3	2.3	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	1.4	0.1	3.5	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.1	48.9	34	0.2	0	245.3	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	40.8	42.09	10.27	25.32	1.12	119.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.67	11.27	5.15	2.25	1.12	26.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.74	5.66	0.14	0.24	0	8.8	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	37.42
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	39.8
Sód [mg]	10%	NAN	391.46	169.02	10.48	509.84	126	1206.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	353.52	953.07	16.82	67.53	0	1390.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	159.78	85.53	9.96	24.06	0	279.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.69	270.79	17.43	31.45	0	604.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.03	63.72	2.38	4.65	0	118.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.48	1.92	0.21	0.28	0	4.9	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	191.99	21.1	13.81	3.64	0	230.56	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.81	0.34	0.14	1.01	0	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.34	1.35	0.14	1.92	0	5.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.19	0.01	0.01	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.25	0.03	0.05	0	0.78	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.7	9.06	0.06	0.17	0	10	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.91	12.66	0	2.18	0	17.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.08	0.46	0.02	1.41	0.35	3.01	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1024.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4301.6	0
Białko [g]	10%	NAN	45.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	36.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	30.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.38	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	52	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	1600.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	1256.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	359.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	440.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.28	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	168.04	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP KOPIA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 24%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 50.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. P# ser twarogowy chudy 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 4. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div><div>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</div><div>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</div><div>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</div><div>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</div><div>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</div><div>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</div><div>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</div><div>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</div></div>	<div><div>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]</div><div>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%</div><div>3. Makaron pszenny, gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</div><div>4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</div><div>5. 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%</div><div>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</div></div>	<div><div>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</div></div>	<div><div>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div><div>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</div><div>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</div><div>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</div><div>5. Rw pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4%</div></div>	<div><div>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</div></div>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 30.00g P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K# udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, 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"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 15.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 50.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 15.00g 8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa 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% 3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 6. P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokołem 70.00g 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 150.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	557.1	418.3	108.1	393.2	139.1	1616	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2352.6	1758.1	456	1654.8	584.7	6806.4	0
Białko [g]	10%	NAN	23.1	31.4	3.8	14.9	6.8	80.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	13.5	2.3	12.6	5.1	44.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	2	1	2.7	1.4	11.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.2	0.3	4.4	0.5	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.5	0.3	4.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	72.4	0	0.5	0	83.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.24	45.59	18.48	55.47	16.46	228.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	11.6	8.98	5.6	1.04	41.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	5.66	1.33	1.08	0.32	11.13	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.16
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	25.88
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	54.95
Sód [mg]	10%	NAN	832.2	226.52	35.46	471.33	349.2	1914.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	554.61	1023.65	163.98	243.24	76.14	2061.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.17	65.42	65.88	67.4	2.42	482.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	331.25	347.47	57.96	86.79	5.67	829.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.74	70	25.38	19.79	2.16	163.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	1.97	0.58	0.84	0.13	5	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	9.18	2.25	5.5	5.17	124.19	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.56	0.23	2.67	0.74	8.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0.05	0.04	0.01	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.27	0.04	0.15	0.01	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	13.55	0.24	0.31	0.25	15.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	5.51	1.35	3.3	3.1	20.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.62	0.09	1.3	0.97	4.78	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	519.8	462.7	134.4	389.8	95.3	1602.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2193.8	1950.3	568.8	1638.4	400	6751.5	0
Białko [g]	10%	NAN	25.7	28.1	5.4	13.2	5.9	78.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.6	10	1.9	14.2	4	41.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.9	0.9	2.4	2.4	12	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0.3	4.2	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.3	0	4.6	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	77.4	4.4	11.7	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.25	68.44	23.94	53.02	8.77	233.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.69	17.31	10.14	2.93	8.77	54.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.14	0.49	1.64	0	11.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	24.81
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.4
Sód [mg]	10%	NAN	846.38	485.51	40.61	473.62	97.2	1943.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.24	873.59	240.06	305.54	0	1999.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	321.45	97.89	107.41	26.28	162	715.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	353.62	280.04	91.27	83.05	0	807.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.54	62.38	20.25	26.24	0	157.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	2.63	0.2	0.71	0	4.98	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.26	7.94	2.93	10.46	0	123.6	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.39	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.81	0.09	2.75	0	7.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.17	0.03	0.06	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.27	0.16	0.06	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.31	9.68	0.22	2.85	0	14.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	4.76	1.76	6.27	0	20.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	1.34	0.11	1.31	0.27	4.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	585.3	568.2	61.5	295.7	118.8	1629.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2470.2	2389.6	260.5	1243.1	501.9	6865.5	0
Białko [g]	10%	NAN	20.5	36.7	0.9	12.4	7.9	78.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.8	17.3	0.3	10.5	2.3	43.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.9	0	3.1	0.7	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.4	0	1.4	0.5	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.4	0	3.1	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	100	0	0	0.5	187	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.27	70.2	14.31	38.04	16.73	237.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.5	11.65	14.13	5.29	1.75	54.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.73	1.26	0.75	0.32	12.79	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	20.44
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	61.71
Sód [mg]	10%	NAN	619.57	225.79	0	570.54	144.27	1560.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	570.54	1277.44	0	143.51	102.05	2093.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	278.47	179.19	0	28.31	28.35	514.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.86	367.77	0	18.3	70.47	799.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.23	106.11	0	14.58	4.59	172.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.92	4.56	0	0.46	0.18	7.15	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	92.19	0	5.82	5.17	205.27	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.45	0.41	0	1.01	0.34	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	2.6	0	1.54	0.74	7.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.51	0	0.03	0.02	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.51	0	0.01	0.13	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	4.79	0	0.21	0.3	6.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.31	0	3.49	3.1	69.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.72	0.62	0	1.58	0.4	3.9	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	625.5	458.6	107.3	359.3	102.2	1653	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2633.4	1933.3	452.2	1507.3	431.4	6957.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	26.4	4.4	14.4	3.9	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	10.3	2.8	15.5	2.4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.9	1.6	2.6	0.7	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4.3	0	6.7	0.4	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	2.4	0	5.8	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	49.6	0	0.7	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.6	67.6	16.42	40.71	16.3	229.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.13	14.19	14.48	4.74	0.91	49.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	5.66	0.76	0.57	0.27	11.61	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	26.09
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.96
Sód [mg]	10%	NAN	930.7	193.26	65.24	358.38	250.65	1798.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	945.29	177.75	179.4	67.5	2008.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	84.14	110.7	51.73	4.05	534.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	255.28	9	113.07	8.64	792.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	60.75	14.85	17.54	5.94	185.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	2.93	0.17	0.49	0.1	6.27	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	21.12	3.37	5.38	2.02	133.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1.81	0.09	3.4	0.51	8.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.12	0.01	0.04	0.01	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.23	0.04	0.2	0	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	5.71	0.21	0.29	0.1	7.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	9.97	2.02	3.22	1.21	23.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.58	0.53	0.18	0.99	0.69	4.49	0

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

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	522.8	417.8	100.7	437.6	118.8	1597.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2207.1	1761.3	424.8	1843.8	501.9	6739.2	0
Białko [g]	10%	NAN	20.3	24.9	6	15.2	7.9	74.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	9.1	2.7	12.3	2.3	37.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	1.6	1.7	2.3	0.7	10.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4.2	0.5	4.6	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.3	0	4.7	1	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.5	53.3	8.1	0	0.5	73.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.48	61.97	13.03	66.85	16.73	245.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.34	12.76	12.24	2.8	1.75	53.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	6.21	0	1.2	0.32	10.04	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	21.26
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.94
Sód [mg]	10%	NAN	601.08	260.34	79.66	452.39	144.27	1537.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	560.91	1111.17	230.78	229.35	102.05	2234.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.23	73.16	196.39	16.47	28.35	616.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	316.85	220.25	158.72	29.23	70.47	795.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.46	66.76	19.63	18.66	4.59	156.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.31	0.16	0.6	0.18	4.63	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.22	41.96	1.36	7.02	5.17	157.75	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.57	0.01	1.01	0.34	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.59	0.06	2.64	0.74	7.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.05	0.05	0.02	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.24	0.26	0.02	0.13	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.28	4.55	0.15	0.46	0.3	6.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	12.93	0.81	4.21	3.1	28.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.66	0.72	0.22	1.25	0.4	3.84	0

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

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	557.1	583.3	46.5	369.2	95.3	1651.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2352.6	2450.9	196.6	1556.3	400	6956.5	0
Białko [g]	10%	NAN	23.1	37.1	0.5	16.2	5.9	83.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	20.2	0.2	10.1	4	45.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	6.2	0	2.9	2.4	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8.2	0	1.4	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.8	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	108	0	0	0	118.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.24	66.11	11.25	53.35	8.77	231.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	24.44	10.35	2.21	8.77	59.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6	1.53	0.54	0	10.79	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.6
Sód [mg]	10%	NAN	832.2	276.43	3.6	969	97.2	2178.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	554.61	1592.15	0	135.17	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.17	384.88	0	12.95	162	841.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	331.25	594.22	0	17.29	0	942.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.74	110.48	0	13.69	0	169.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	3.58	0	0.4	0	5.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	57.56	0	4.05	0	163.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.37	0	1.51	0	7.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.3	0	0.03	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.73	0	0.01	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	12.77	0	0.2	0	14.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	34.54	0	2.42	0	44.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.76	0.01	2.69	0.27	5.44	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	586.9	522.7	95.7	293.9	133.6	1633.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2471.6	2205.9	403.8	1235.9	559.5	6876.9	0
Białko [g]	10%	NAN	23.4	32.8	3.2	11.7	14.8	86.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	9.7	2	10.5	6.7	45.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	2	0.9	2.4	4	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	3.8	0.2	3.7	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	2	0.2	4.3	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.3	91.4	0	0.5	0	176.2	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.91	79.5	16.4	38.37	3.37	226.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.03	13.51	7.61	3.59	3.37	43.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.02	7.25	0.62	0.69	0	13.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.99
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	49.21
Sód [mg]	10%	NAN	628.36	314.62	32.2	340.2	378	1693.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	771.41	1089.39	34.11	183.55	0	2078.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.37	98.58	57.42	51.1	0	524.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	466.77	322.04	38.97	75.1	0	902.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.11	71.06	11.61	8.36	0	186.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.29	3.43	0.35	0.51	0	7.59	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	120.49	43.83	0	10.73	0	175.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.44	0.79	0	1.02	0	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.47	1.58	0.12	2.76	0	7.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.14	0.03	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.32	0.01	0.14	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.57	7.07	0.07	0.56	0	9.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.29	13.59	0	6.44	0	38.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.74	0.87	0.08	0.94	1.05	4.23	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1626.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6850.6	0
Białko [g]	10%	NAN	79.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	44.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	115	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	233.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	51.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.65	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	24	-	24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	1803.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	2108.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	604.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	838.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	170.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.87	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	154.79	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.5	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 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] 	<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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g 8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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% 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 230.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, 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"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. 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] 4. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 5. P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa 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% 3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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% 5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 6. P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	689	503.4	216.3	464.4	139.1	2012.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2115.1	912.1	1957	584.7	8481.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	33.6	7.6	17.2	6.8	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	16.7	4.7	13	5.1	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.3	2.1	2.8	1.4	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.8	0.6	4.4	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0.7	4.8	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	72.4	0	0.5	0	83.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	58.22	36.97	70.13	16.46	298.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	14.14	17.97	5.73	1.04	53.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.29	2.67	1.08	0.32	14.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	261.56	70.92	593.37	349.2	2316.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1145.85	327.96	243.24	76.14	2360.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	81.63	131.76	67.4	2.42	577.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	365.02	115.92	86.79	5.67	937.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	77.26	50.76	19.79	2.16	196.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	2.2	1.17	0.84	0.13	5.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	10.72	4.5	5.5	5.17	127.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.3	0.46	2.67	0.74	9.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0.11	0.04	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.29	0.09	0.15	0.01	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	13.77	0.48	0.31	0.25	16.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.43	2.7	3.3	3.1	22.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.72	0.19	1.64	0.97	5.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	656.1	540.9	206.2	508.6	95.3	2007.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.2	2279.3	872.2	2142.1	400	8466	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	30.1	8.3	17	5.9	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	12.7	3	14.8	4	47	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.1	1.5	2.6	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.2	0.4	4.2	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3	0	4.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	77.6	6.7	11.7	0	108.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.32	80.23	36.71	77.45	8.77	307.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	17.78	15.55	3.16	8.77	61.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	0.76	1.64	0	12.29	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	NAN	1057.16	491.16	62.27	677.02	97.2	2384.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	890.2	368.09	305.54	0	2161.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	105.69	164.69	26.28	162	797.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	286.8	139.95	83.05	0	906.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	63.7	31.05	26.24	0	171.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.31	0.71	0	5.23	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.26	8.5	4.49	10.46	0	125.73	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.39	0.01	1.01	0	2.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.29	0.14	2.75	0	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.18	0.06	0.06	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.28	0.25	0.06	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.7	0.33	2.85	0	14.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.1	2.69	6.27	0	21.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.36	0.17	1.88	0.27	5.96	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.7	695.6	61.5	414.4	118.8	2014.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	260.5	1746.9	501.9	8492.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.9	16.2	7.9	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	11.2	2.3	48.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	3.2	0.7	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	14.31	62.47	16.73	300.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	14.13	5.52	1.75	56.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.26	0.75	0.32	13.3	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.53
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	788.7	576.1	107.3	430.5	102.2	2004.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2428	452.2	1809.5	431.4	8445	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34.3	4.4	16.7	3.9	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.5	2.8	15.9	2.4	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	1.6	2.6	0.7	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.3	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.77	16.42	55.37	16.3	285.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.03	14.48	4.88	0.91	54.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.04	0.76	0.57	0.27	12.99	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.34	65.24	480.42	250.65	2307.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1246.82	177.75	179.4	67.5	2309.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	108.13	110.7	51.73	4.05	558.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	340.61	9	113.07	8.64	877.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	80.08	14.85	17.54	5.94	204.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.83	0.17	0.49	0.1	7.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	27.11	3.37	5.38	2.02	139.97	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.43	0.09	3.4	0.51	9.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.14	0.01	0.04	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.29	0.04	0.2	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.32	0.21	0.29	0.1	9.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	12.22	2.02	3.22	1.21	25.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0.18	1.33	0.69	5.76	0

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

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	654.7	521.7	125.9	556.3	118.8	1977.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2199.1	531.1	2347.6	501.9	8346.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	32.9	7.5	19.1	7.9	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11	3.4	13	2.3	41.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	2.5	0.7	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	4.7	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	76.87	16.28	91.29	16.73	312.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	15.73	15.3	3.03	1.75	60.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	8.6	0	1.2	0.32	12.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	343.04	99.57	655.79	144.27	2052.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1436.06	288.47	229.35	102.05	2629.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	98.22	245.48	16.47	28.35	703.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	274.98	198.4	29.23	70.47	922.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	85.5	24.54	18.66	4.59	180.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	2.91	0.2	0.6	0.18	5.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	58.19	1.7	7.02	5.17	174.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.08	0.07	2.64	0.74	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.28	0.06	0.05	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.31	0.32	0.02	0.13	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.36	0.19	0.46	0.3	7.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	16.55	1.02	4.21	3.1	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.95	0.27	1.82	0.4	5.13	0

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

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	689	643.6	46.5	487.9	95.3	1962.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2060	400	8273.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.8	4	49.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	3.1	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.91
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.2	573.9	95.7	483.9	133.6	2015.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2041.9	559.5	8497.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11.5	6.7	48.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2.6	4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.49
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1999.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8428.9	0
Białko [g]	10%	NAN	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	298.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.15	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2288.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	2370.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	662.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	933.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	190.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.64	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	161.16	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.72	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.) 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# ser twarogowy chudy 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa koperkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Kasza kuskus ugotowana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% Rw gotowany seler z marchewką 100.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# pasta twarogowa z buraczkem 40.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# barszcz zabieleny z warzywami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanaka 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 pszenny, gotowany 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. 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>6. Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. Rw pasta drobiowa 30.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 30.00g</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>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 krupnik 175.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. K# udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 100.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 50.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, 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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl bananowy 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 15.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 15.00g P# dżem brzoskwiniowy 15.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa grysikowa na rosole 175.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 70.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 60.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>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 175.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o kluski półfrancuskie 50.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>6. P# lekki sos z włoszczyzną 50.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. 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>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>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rv buraczki gotowane z marchewką 100.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 70.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	294.9	253.8	108.1	217.6	139.1	1013.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1241.9	1066.6	456	913.8	584.7	4263.2	0
Białko [g]	10%	NAN	12.4	16.7	3.8	7.2	6.8	47.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.4	8.3	2.3	8.7	5.1	33.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	1.1	1	2.1	1.4	8.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	3.9	0.3	2.8	0.5	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.2	0.3	3.9	1	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	36.2	0	0.2	0	41.4	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.23	29.66	18.48	27.62	16.46	135.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.43	7.89	8.98	2.72	1.04	28.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	3.64	1.33	0.52	0.32	7.71	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.86
Sód [mg]	10%	NAN	455.51	136.44	35.46	248.44	349.2	1225.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	294.6	572.98	163.98	118.51	76.14	1226.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	140.5	42.41	65.88	34.01	2.42	285.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	186.42	182.51	57.96	41.35	5.67	473.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.16	39.23	25.38	10.43	2.16	104.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.16	0.58	0.48	0.13	3.41	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	95.95	5.36	2.25	2.7	5.17	111.45	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.04	0.33	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	1.65	0.23	2.03	0.74	6.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.1	0.05	0.02	0.01	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.14	0.04	0.07	0.01	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	6.88	0.24	0.15	0.25	8.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	3.21	1.35	1.62	3.1	12.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.26	0.37	0.09	0.69	0.97	3.06	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	286.6	360.9	89.6	218.9	31.7	987.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1206.2	1521.1	379.2	917.7	133.3	4157.7	0
Białko [g]	10%	NAN	13.8	23.7	3.6	6.6	1.9	49.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.8	8.5	1.3	9.7	1.3	29.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	1.4	0.6	2	0.8	7.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	3.5	0.2	2.8	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.1	0	3.8	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	70.7	2.9	5.8	0	85	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.74	49.67	15.96	26.54	2.92	133.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.07	11.13	6.76	1.5	2.92	30.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	4.81	0.33	0.82	0	7.68	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.14
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.06
Sód [mg]	10%	NAN	579.07	328.74	27.07	250.62	32.4	1217.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	303.49	656.53	160.04	152.84	0	1272.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	155.18	71.18	71.6	15.08	54	367.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	185.03	245.74	60.84	41.53	0	533.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.31	49.47	13.5	13.84	0	105.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.91	0.13	0.43	0	3.52	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	96.05	5.17	1.95	5.23	0	108.41	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.08	0.25	0	1.01	0	2.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	1.59	0.06	2.11	0	5.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.14	0.02	0.03	0	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.27	0.23	0.11	0.03	0	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	8.84	0.14	1.42	0	11.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.63	3.1	1.17	3.13	0	11.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.6	0.91	0.07	0.69	0.09	3.04	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	333.6	351.1	61.5	231.1	105.6	1083.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1404.3	1476.6	260.5	972	445.9	4559.4	0
Białko [g]	10%	NAN	11.1	23.3	0.9	8.1	5.2	48.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.2	10.7	0.3	8.2	2.2	31.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.1	2.3	0	2.4	0.6	8.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	4	0	1.4	0.5	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	3.1	1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.8	65.1	0	0	0.2	146.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	50.01	42.48	14.31	31.27	16.26	154.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.8	7.21	14.13	2.79	1.33	40.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	4.6	1.26	0.37	0.32	8.44	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.65
Sód [mg]	10%	NAN	361.69	138.07	0	400.78	138.73	1039.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	310.53	758.27	0	71.82	89.1	1229.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	137.8	98.6	0	16.09	15.38	267.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	198.03	209.92	0	9.15	38.07	455.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.65	64.12	0	8.02	3.37	104.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.5	2.84	0	0.3	0.16	4.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	59.57	0	2.91	5.17	163.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.2	0	1.01	0.34	3.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	1.65	0	1.5	0.74	6.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.31	0	0.01	0.01	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.3	0	0	0.07	0.69	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.87	2.66	0	0.1	0.28	3.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	35.74	0	1.74	3.1	44.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1	0.38	0	1.11	0.38	2.59	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	343.6	338.1	71.5	239.2	66.6	1059.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1443.1	1424.7	301.4	1003.3	280.3	4453	0
Białko [g]	10%	NAN	16.2	20.8	2.9	8.4	2.8	51.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	8.3	1.8	10.5	2.2	35.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	1.3	1.1	2.1	0.6	9.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	3.8	0	4.1	0.4	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.1	0	4.4	1	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	39.5	0	0.3	0	44.5	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.08	47.01	10.95	27.71	8.97	136.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.22	12	9.65	2.47	0.84	33.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	4.2	0.51	0.28	0.27	7.8	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.92
Sód [mg]	10%	NAN	565.03	161.8	43.49	254.03	189.63	1214	0
Potas [mg]	10%	NAN	320.23	774.24	118.5	89.77	67.5	1370.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	133.88	68.14	73.8	27.81	4.05	307.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	196.94	212.98	6	56.54	8.64	481.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.65	50.49	9.9	9.49	5.94	118.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.44	0.11	0.32	0.1	4.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	16.55	2.25	2.69	2.02	119.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.02	0.33	2.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	1.52	0.06	2.43	0.51	6.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.08	0.01	0.02	0.01	0.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.18	0.02	0.1	0	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	4.46	0.14	0.14	0.1	5.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	7.23	1.35	1.61	1.21	14.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.56	0.44	0.12	0.7	0.52	3.03	0

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

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	283	292.2	50.3	242.7	118.8	987.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1191.5	1231.7	212.4	1020.4	501.9	4158.1	0
Białko [g]	10%	NAN	11	16.5	3	7.6	7.9	46.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.3	6.1	1.3	8.8	2.3	27	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	1	0.8	1.9	0.7	7.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.8	0.2	3	0.5	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.6	0	3.9	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.3	33.3	4	0	0.5	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.72	45.3	6.51	33.46	16.73	143.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.41	10.13	6.12	1.43	1.75	31.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	5.4	0	0.6	0.32	8.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.05
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.64
Sód [mg]	10%	NAN	339.3	193.67	39.83	240.09	144.27	957.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	297.12	872.24	115.39	114.76	102.05	1501.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	148.92	61.39	98.19	10.66	28.35	347.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	180.66	156.23	79.36	14.62	70.47	501.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.45	51.65	9.81	10.24	4.59	103.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1	1.72	0.08	0.39	0.18	3.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	96.01	31.08	0.68	3.51	5.17	136.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.32	0	1.01	0.34	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	1.24	0.03	2.05	0.74	6.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.16	0.02	0.02	0.02	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.17	0.13	0.01	0.13	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	3.05	0.07	0.23	0.3	4.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.6	10.08	0.4	2.1	3.1	19.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.94	0.53	0.11	0.66	0.4	2.39	0

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

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	305.5	376.2	46.5	231.9	31.7	992	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1286.7	1581.8	196.6	974.1	133.3	4172.7	0
Białko [g]	10%	NAN	13.7	29.1	0.5	10.3	1.9	55.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.6	12.3	0.2	9.2	1.3	31.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	3.3	0	2.7	0.8	9.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	5.1	0	1.4	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.5	0	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	80.1	0	0	0	85	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.99	39.19	11.25	27.04	2.92	124.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.51	16.24	10.35	1.21	2.92	38.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	3.94	1.53	0.27	0	7.62	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.86
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.86
Sód [mg]	10%	NAN	574.31	190.86	3.6	606.39	32.4	1407.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	294.6	1106.43	0	67.67	0	1468.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	140.5	211.83	0	8.9	54	415.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	186.42	412.3	0	8.65	0	607.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.16	77.24	0	7.75	0	112.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	2.68	0	0.29	0	4.03	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	95.95	32.31	0	2.02	0	130.29	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.08	0.1	0	1.01	0	2.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	2.13	0	1.49	0	5.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.19	0	0.01	0	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.45	0	0	0	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	11.82	0	0.1	0	12.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	19.39	0	1.21	0	24.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.59	0.53	0.01	1.68	0.09	3.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	313.3	302.7	95.7	241.2	44.5	997.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1315.9	1277.3	403.8	1012.4	186.5	4196.2	0
Białko [g]	10%	NAN	11.8	19.8	3.2	9.9	4.9	49.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.4	5.8	2	10.2	2.2	31.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.2	1.1	0.9	2.3	1.3	9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.3	0.2	3.7	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	1.2	0.2	4.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.5	57.2	0	0.5	0	115.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.12	44.98	16.4	27.49	1.12	132.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.85	8.99	7.61	2.74	1.12	28.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.01	4.33	0.62	0.37	0	8.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.21
Sód [mg]	10%	NAN	359.36	205.7	32.2	256.68	126	979.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	415.43	679.44	34.11	107.41	0	1236.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	157.68	61.29	57.42	48.67	0	325.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	240.25	200.44	38.97	69.43	0	549.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.96	44.83	11.61	6.2	0	111.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.99	2.15	0.35	0.37	0	4.87	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	109.11	28.09	0	5.56	0	142.77	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.33	0.42	0	1.02	0	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.7	0.96	0.12	2.51	0	6.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.08	0.03	0.02	0	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.19	0.01	0.13	0	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.98	4.23	0.07	0.3	0	5.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.46	7.96	0	3.33	0	22.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.99	0.57	0.08	0.71	0.35	2.44	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1017.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4280	0
Białko [g]	10%	NAN	49.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	31.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	137.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.95	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	1148.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	1329.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	330.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.07	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	130.35	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.87	0

Plan żywieniowy: P3. Dieta lekkostrawna o zmianie konsystencji na częściowo rozdrobnioną lub papkowatą (dzieci 4-9 lat) 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP 1

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 24%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 50.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. P# ser twarogowy chudy 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Kasza kuskus ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% 4. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane poprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 50.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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% 3. Makaron pszenny, gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. 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% 6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 30.00g P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K# udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 50.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 15.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% 5. P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 15.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g 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 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% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokułem 70.00g 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 150.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	557.1	418.3	108.1	388.3	137.5	1609.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2352.6	1758.1	456	1634.8	578.1	6779.8	0
Białko [g]	10%	NAN	23.1	31.4	3.8	14.9	6.8	80.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	13.5	2.3	12.1	4.9	44.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	2	1	2.1	1.2	10.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.2	0.3	4.4	0.5	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.5	0.3	4.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	72.4	0	0.5	0	83.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.24	45.59	18.48	55.47	16.46	228.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	11.6	8.98	5.6	1.04	41.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	5.66	1.33	1.08	0.32	11.13	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	25.55
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.2
Sód [mg]	10%	NAN	832.2	226.52	35.46	471.33	349.2	1914.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	554.61	1023.65	163.98	243.24	76.14	2061.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.17	65.42	65.88	67.4	2.42	482.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	331.25	347.47	57.96	86.79	5.67	829.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.74	70	25.38	19.79	2.16	163.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	1.97	0.58	0.84	0.13	5	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	9.18	2.25	5.5	5.17	124.19	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.56	0.23	2.67	0.74	8.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0.05	0.04	0.01	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.27	0.04	0.15	0.01	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	13.55	0.24	0.31	0.25	15.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	5.51	1.35	3.3	3.1	20.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.62	0.09	1.3	0.97	4.78	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	519.8	462.7	134.4	385	95.3	1597.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2193.8	1950.3	568.8	1618.4	400	6731.5	0
Białko [g]	10%	NAN	25.7	28.1	5.4	13.2	5.9	78.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.6	10	1.9	13.6	4	41.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.9	0.9	1.8	2.4	11.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0.3	4.2	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.3	0	4.6	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	77.4	4.4	11.7	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.25	68.44	23.94	53.02	8.77	233.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.69	17.31	10.14	2.93	8.77	54.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.14	0.49	1.64	0	11.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	24.64
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.54
Sód [mg]	10%	NAN	846.38	485.51	40.61	473.62	97.2	1943.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.24	873.59	240.06	305.54	0	1999.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	321.45	97.89	107.41	26.28	162	715.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	353.62	280.04	91.27	83.05	0	807.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.54	62.38	20.25	26.24	0	157.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	2.63	0.2	0.71	0	4.98	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.26	7.94	2.93	10.46	0	123.6	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.39	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.81	0.09	2.75	0	7.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.17	0.03	0.06	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.27	0.16	0.06	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.31	9.68	0.22	2.85	0	14.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	4.76	1.76	6.27	0	20.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	1.34	0.11	1.31	0.27	4.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	585.3	568.2	61.5	290.8	117.1	1623.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2470.2	2389.6	260.5	1223.2	495.2	6838.9	0
Białko [g]	10%	NAN	20.5	36.7	0.9	12.4	7.9	78.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.8	17.3	0.3	10	2.1	42.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.9	0	2.5	0.5	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.4	0	1.4	0.5	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.4	0	3.1	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	100	0	0	0.5	187	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.27	70.2	14.31	38.04	16.73	237.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.5	11.65	14.13	5.29	1.75	54.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.73	1.26	0.75	0.32	12.79	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.98
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.03
Sód [mg]	10%	NAN	619.57	225.79	0	570.54	144.27	1560.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	570.54	1277.44	0	143.51	102.05	2093.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	278.47	179.19	0	28.31	28.35	514.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.86	367.77	0	18.3	70.47	799.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.23	106.11	0	14.58	4.59	172.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.92	4.56	0	0.46	0.18	7.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.19	0	5.82	5.17	205.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.41	0	1.01	0.34	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	2.6	0	1.54	0.74	7.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.51	0	0.03	0.02	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.51	0	0.01	0.13	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	4.79	0	0.21	0.3	6.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.31	0	3.49	3.1	69.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.72	0.62	0	1.58	0.4	3.9	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	625.5	460.1	107.3	354.4	100.6	1648	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2633.4	1940.7	452.2	1487.3	424.8	6938.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	26.2	4.4	14.4	3.9	78	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	10.3	2.8	14.9	2.2	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.9	1.6	1.9	0.5	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4.3	0	6.7	0.4	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	2.3	0	5.8	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	49.6	0	0.7	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.6	67.32	16.42	40.71	16.3	229.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.13	14.22	14.48	4.74	0.91	49.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	3.63	0.76	0.57	0.27	9.58	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	25.63
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	NAN	930.7	192.99	65.24	358.38	250.65	1797.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	782.12	177.75	179.4	67.5	1844.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	62.64	110.7	51.73	4.05	513.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	227.83	9	113.07	8.64	764.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	51.3	14.85	17.54	5.94	175.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	2.55	0.17	0.49	0.1	5.89	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.07	14.85	3.37	5.38	2.02	127.7	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1.5	0.09	3.4	0.51	8.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.08	0.01	0.04	0.01	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.19	0.04	0.2	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	5.3	0.21	0.29	0.1	7.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.21	2.02	3.22	1.21	19.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.58	0.53	0.18	0.99	0.69	4.49	0

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

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

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

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	586.9	522.7	95.7	289.1	133.6	1628.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2471.6	2205.9	403.8	1215.9	559.5	6857	0
Białko [g]	10%	NAN	23.4	32.8	3.2	11.7	14.8	86.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	9.7	2	10	6.7	44.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	2	0.9	1.8	4	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	3.8	0.2	3.7	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	2	0.2	4.3	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.3	91.4	0	0.5	0	176.2	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.91	79.5	16.4	38.37	3.37	226.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.03	13.51	7.61	3.59	3.37	43.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.02	7.25	0.62	0.69	0	13.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.04
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	27.57
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	49.38
Sód [mg]	10%	NAN	628.36	314.62	32.2	340.2	378	1693.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	771.41	1089.39	34.11	183.55	0	2078.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.37	98.58	57.42	51.1	0	524.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	466.77	322.04	38.97	75.1	0	902.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.11	71.06	11.61	8.36	0	186.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.29	3.43	0.35	0.51	0	7.59	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	120.49	43.83	0	10.73	0	175.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.44	0.79	0	1.02	0	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.47	1.58	0.12	2.76	0	7.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.14	0.03	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.32	0.01	0.14	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.57	7.07	0.07	0.56	0	9.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.29	13.59	0	6.44	0	38.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.74	0.87	0.08	0.94	1.05	4.23	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1620.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6827.8	0
Białko [g]	10%	NAN	79.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	43.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	115	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	233.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	51.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.36	0
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	24	-	24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	1803.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	2084.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	834.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.81	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	153.9	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.5	0

Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 29.01-4.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 15%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm owsianka z jabłkiem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/poleđwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z	1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. P# pasta z dorsza - paprykarz 40.00g składniki: Dorsz mrożony 24% , Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Papryka czerwona 30.00g 4. P#w filet złocisty/poleđwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne ,

<p>kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierznięch proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			<p>seler, gorczycę]</p>
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słođu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki:</p>	<p>1. #bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. #bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słođu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Bm# pasta jajeczna-brokułowa 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.],</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>

<p>Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylia suszona 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w połędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p> <p>3. #bm surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]				
7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglance], Cynamon mielony 0%	1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszen ny, kwas askorbinowy]	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszen ny, kwas askorbinowy]
2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszen ny, kwas askorbinowy]	2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól]		2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%	2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%	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%		3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%	3. Ogórek 30.00g
4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%	5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%		4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecieryzcą 45.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczony) (GNS) lub	4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]
5. Jaja gotowane iż 50.00g	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,			
6. Kawa zbożowa z napojem				

roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	agrest, truskawka]		okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler , goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycy w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszen ny, kwas askorbinowy] 3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. #bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 2. R w ziemniaki pieczone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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. R w duszona roladka drobiowa z pieczarkami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. P# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszen ny, kwas askorbinowy] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z	1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

<p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	477.1	569.2	130.9	297.5	139.3	1614.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2007.4	2388.4	554.7	1248.9	584.9	6784.5	0
Białko [g]	10%	NAN	16	29.8	3.5	10.3	6	65.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	22.1	0.9	10.9	4.9	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.4	3.5	0.1	0.9	0.5	6.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	10.5	0	5.5	2.3	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.8	0	2.9	1.3	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62	0	0	0	62	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.89	65.87	27.4	41.44	18.71	229.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	8.11	6.23	3.03	2.03	34.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.94	6.59	0.9	3.86	2.27	20.58	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.57
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.12
Sód [mg]	10%	NAN	1021.84	500.18	2.18	665.48	494.15	2683.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	277.28	1010.14	51.06	120.36	69.38	1528.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	30.31	83.88	6.57	19.65	3.67	144.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	144.77	299.15	6.48	16.74	8.46	475.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.03	60.27	3.97	9.99	3.77	125.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.74	2.16	0.18	0.51	0.16	4.76	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	11.03	13.82	1.9	5.89	32.43	65.08	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.28	0	0	0	0.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	4.12	0.13	2.19	1.45	10.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.18	0	0.02	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.27	0.01	0.04	0.03	0.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.61	11.7	0.03	0.22	0.4	12.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.61	16.43	1.14	3.53	19.46	47.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	1.38	0	1.84	1.37	6.7	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	516.5	587.1	89.2	294.4	195.6	1683.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2177.4	2467	376.7	1235.4	819	7075.7	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	37.5	0.7	11.2	12.1	77.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	17.9	0.7	11.1	9.5	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.3	3.1	0	1.3	0.7	6.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	7.5	0	5.4	5.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	4.4	0.1	2.7	2.8	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	0	63.4	26.4	157.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.76	74.73	21.78	39.47	15.72	238.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.7	8.5	17.46	3.91	1.16	50.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.35	11.64	3.6	4.28	0.91	24.81	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.98
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.78
Sód [mg]	10%	NAN	934.35	214.52	3.6	684.08	31.84	1868.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	133.22	1018.71	241.2	251.6	387.15	2031.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	21.43	104.62	7.2	28.94	12.52	174.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.9	389.59	16.2	64.69	167.97	655.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	10.45	87.76	5.4	14.96	32.21	150.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.77	3.34	0.54	1.06	0.68	6.41	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.23	46.05	13.8	51.86	4.7	121.66	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.4	0	0.3	0	0.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.54	3.91	0.68	2.84	1.98	10.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.24	0.05	0.04	0.05	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.35	0.04	0.15	0.09	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.23	13.11	0.28	0.79	2.83	17.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.13	27.63	8.27	31.12	2.82	73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.59	0.59	0.01	1.9	0.08	4.67	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	533.7	460.1	46.5	317.8	133.8	1492.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2249.5	1931.5	196.6	1334.7	561.5	6274	0
Białko [g]	10%	NAN	15.6	31	0.5	16	6.3	69.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	14.9	0.2	11.6	4.9	44.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.3	2.2	0	1.4	0.5	5.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.5	0	3.9	2.3	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	4.2	0	2.1	1.2	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.2	0	0	0	88.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92	55.87	11.25	39.07	16.79	214.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24	14.26	10.35	2.8	1.15	52.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.82	11.05	1.53	3.58	1.86	23.86	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.48
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	1064.41	266.28	3.6	994.11	464.81	2793.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	283.79	1588.59	0	113.34	34.28	2020.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.39	116.27	0	13.07	4.21	149.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	23.2	249.71	0	11.5	6.3	290.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.87	82.32	0	7.38	2.96	115.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.67	3.38	0	0.48	0.05	4.58	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	38.75	127.81	0	8.15	1.83	176.56	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.4	0	0	0	0.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.19	4.14	0	1.75	0.87	8.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.31	0	0.02	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.09	0.32	0	0.03	0	0.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	5.51	0	0.31	0.04	6.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.25	76.68	0	4.89	1.1	105.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.95	0.73	0.01	2.76	1.29	6.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	549.3	539.8	22.3	310.7	135.8	1558.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2312.8	2265	94.4	1304.4	570	6546.9	0
Białko [g]	10%	NAN	16.1	29	0.2	15.4	5.5	66.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	19.1	0	11.4	4.9	50.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.5	5.3	0	1.7	0.4	9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	7.7	0	5.4	2.3	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	2.7	0	2.8	1.3	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	41.5	0	110.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.01	68.34	5.54	38.36	18.46	222.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.42	15.74	4.55	2.82	2	52.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.36	10.91	0.94	4.04	2.27	25.53	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.98
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.14
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.88
Sód [mg]	10%	NAN	964.96	710.85	0.49	692.36	454.55	2823.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	307.64	1149.45	93.55	231.27	69.38	1851.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	31.42	105.06	14.85	26.34	3.67	181.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	171.97	236.45	8.91	93.56	8.46	519.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.73	90.31	8.41	17.82	3.77	175.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.86	4.1	0.14	1	0.16	7.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.48	43.41	12.7	17.16	32.43	116.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.76	0	0.58	0	1.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.36	1.71	0.07	1.79	1.45	7.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.36	0.04	0.05	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.31	0.01	0.12	0.03	0.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	4.69	0.09	2.43	0.4	8.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.28	13.79	7.62	4.18	19.46	51.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.68	1.97	0	1.92	1.26	7.05	0

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

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	519.6	591.6	41.5	323.3	154.6	1630.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2186.5	2488.6	175.4	1354.7	648	6853.3	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	27.3	0.3	10.4	7.5	63.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.8	14.8	0.3	13.9	6.5	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	3.1	0	2.1	0.7	8.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	6.2	0	5.2	2.3	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	3.7	0	2.7	1.2	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	14.4	0	0	0	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.69	94.41	10.08	40.77	17.19	241.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.12	12.76	9.72	4.04	1.22	41.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.38	14.6	1.71	3.84	1.86	26.4	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.65
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.01
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.33
Sód [mg]	10%	NAN	856.68	265.18	0	741.6	443.21	2306.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	194.15	870.92	0	150.77	34.28	1250.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	26.74	108.16	0	15.78	4.21	154.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.55	280.01	0	16.59	6.3	390.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	12.25	111.92	0	9.33	2.96	136.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.24	3.2	0	0.42	0.05	4.93	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	37.63	12.41	0	7.53	1.83	59.41	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.61	0.28	0	0	0	0.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	3.02	0	2.21	0.87	8.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.39	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.19	0	0.02	0	0.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	5.17	0	0.36	0.04	6.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.57	7.44	0	4.51	1.1	35.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.37	0.73	0	2.06	1.23	5.76	0

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

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	542.3	525.4	105	343.4	94.9	1611.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2285.8	2203	445.2	1442.4	394.4	6771.1	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	23.8	1	18.7	0.5	62	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	20.2	0.3	12.1	6.8	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.5	1.6	0.1	1.7	6.2	11.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	9.4	0	3.9	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.4	0	2.1	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.7	0	0	0	41.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	91.08	66.64	25.38	41.58	7.96	232.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.23	16.15	20.73	3.93	0.67	64.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.42	9.56	1.83	3.74	0.54	21.11	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.91
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	31.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.82
Sód [mg]	10%	NAN	1193.47	263.23	1.08	1231.59	21.6	2710.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	248.69	1773.55	426.6	146.05	0	2594.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.93	98	6.48	11.07	0	132.49	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	21.04	386.15	21.6	14.2	0	443	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.06	107.23	35.64	8.28	0	173.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.56	2.61	0.43	0.49	0	4.09	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	8.15	171.17	8.1	37.63	0	225.06	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.17	0	0	0	0.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	4.62	0.22	2.26	0	8.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.33	0.03	0.02	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.07	0.36	0.1	0.04	0	0.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.31	12.93	0.51	0.66	0	14.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.89	34.42	4.85	22.57	0	66.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.31	0.73	0	3.42	0.06	6.77	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	516.8	531.6	153.3	276.9	204.5	1683.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2175	2238.2	639.9	1164	855.1	7072.4	0
Białko [g]	10%	NAN	17.7	35.3	1.7	13.1	4.4	72.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.8	14.7	8.7	8.8	11.5	59.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	2.2	1.8	1	0.9	8.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	7	4.2	3.9	4.7	25.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	3.8	2.2	2.1	2.4	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	75.1	16.2	0	0	218.2	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.92	67.47	17.35	38.09	20.81	221.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.28	8.07	9.76	3.09	1.6	35.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4	6.09	1.11	3.8	0	15.01	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.52
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	36.68
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.81
Sód [mg]	10%	NAN	856.21	131.74	83.21	913.56	232.55	2217.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	167.72	1012.15	67.51	106.05	0	1353.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	27.91	108.58	8.8	14.15	0	159.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	88.38	367.77	24.94	14.2	0	495.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	13.33	76.9	6.21	8.19	0	104.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.18	2.89	0.35	0.5	0	4.94	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	7.03	33.69	10.54	35.38	0	86.65	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.61	0.67	0.07	0	0	1.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	2.69	1.52	2.1	1.7	9.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.18	0.02	0.02	0	0.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.35	0.03	0.05	0	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.33	7.93	0.15	0.46	0	8.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.21	16.4	0.2	21.22	0	42.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.37	0.36	0.23	2.53	0.64	5.54	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1610.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6768.3	0
Białko [g]	10%	NAN	68.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	228.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	22.47	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2486.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	1804.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	156.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	467.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	140.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.29	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	121.52	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	60.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.21	0

Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 29.01-4.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm owsianka z jabłkiem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z	1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% 5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%	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] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. P# pasta z dorsza - paprykarz 80.00g składniki: Dorsz mrożony 24% , Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Papryka czerwona 30.00g 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 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 sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne ,

<p>kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierznięch proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			<p>seler, gorczycę]</p>
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki:</p>	<p>1. #bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. #bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Bm# pasta jajeczna-brokułowa 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.],</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>

<p>Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylia suszona 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p> <p>3. #bm surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]				
7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglance], Cynamon mielony 0%	1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	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 pszen ny, kwas askorbinowy]	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszen ny, kwas askorbinowy]
2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszen ny, kwas askorbinowy]	2. Makaron pszen ny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól]		2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%	2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%	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%		3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%	3. Ogórek 30.00g
4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%	5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%		4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczony) (GNS) lub	4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]
5. Jaja gotowane iż 50.00g	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,			
6. Kawa zbożowa z napojem				

roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	agrest, truskawka]		okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler , goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycy w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. #bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 2. R w ziemniaki pieczone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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. R w duszona roladka drobiowa z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. P# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z	1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z kakao 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw 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 filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	619.9	697.6	130.9	414	139.3	2001.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2612.7	2930.5	554.7	1739.5	584.9	8422.4	0
Białko [g]	10%	NAN	21.9	40.2	3.5	14.3	6	86.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	25	0.9	14.2	4.9	60	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.7	3.8	0.1	1.2	0.5	7.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	12	0	7.2	2.3	26.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.6	0	3.8	1.3	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85.5	0	0	0	85.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.36	81.07	27.4	59.18	18.71	289.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.53	8.3	6.23	4.4	2.03	37.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.94	6.63	0.9	4.33	2.27	21.1	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.38
Sód [mg]	10%	NAN	1461.04	522.55	2.18	817.54	494.15	3297.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	277.28	1171.41	51.06	169.76	69.38	1738.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	30.31	86.77	6.57	24.61	3.67	151.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	144.77	397.04	6.48	21.43	8.46	578.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.03	73.83	3.97	12.6	3.77	141.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.74	2.36	0.18	0.62	0.16	5.07	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	11.03	14.16	1.9	6.99	32.43	66.54	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.28	0	0	0	0.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	4.69	0.13	2.86	1.45	11.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.22	0	0.03	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.33	0.01	0.05	0.03	0.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.61	16.46	0.03	0.33	0.4	17.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.61	16.64	1.14	4.19	19.46	48.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.05	1.45	0	2.27	1.37	8.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	658.5	805.7	89.2	402.2	195.6	2151.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2779.3	3386.7	376.7	1688.7	819	9050.5	0
Białko [g]	10%	NAN	22.2	47.1	0.7	16.1	12.1	98.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	23	0.7	14.6	9.5	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.6	3.9	0	2	0.7	8.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	9.3	0	7	5.4	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.4	0.1	3.2	2.8	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	0	126.8	26.4	220.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.31	111.39	21.78	53.92	15.72	316.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.69	11.71	17.46	4.84	1.16	55.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.35	18.09	3.6	4.81	0.91	31.79	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.05
Sód [mg]	10%	NAN	1344.75	270.15	3.6	853.13	31.84	2503.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	133.22	1178.75	241.2	357.18	387.15	2297.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	21.43	135.96	7.2	47.78	12.52	224.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.9	423.53	16.2	115.18	167.97	739.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	10.45	105.63	5.4	22.01	32.21	175.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.77	4.18	0.54	1.67	0.68	7.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.23	64.17	13.8	66.1	4.7	154.01	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.4	0	0.61	0	1.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.54	4.97	0.68	3.42	1.98	12.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.28	0.05	0.07	0.05	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.41	0.04	0.27	0.09	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.23	13.54	0.28	0.91	2.83	17.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.13	38.5	8.27	39.66	2.82	92.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0.75	0.01	2.36	0.08	6.25	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	676.4	610.4	46.5	382.1	133.8	1849.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2854.8	2563	196.6	1607.5	561.5	7783.6	0
Białko [g]	10%	NAN	21.5	40.7	0.5	18.1	6.3	87.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	20.6	0.2	11.9	4.9	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.6	2.9	0	1.5	0.5	6.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	9.2	0	3.9	2.3	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.8	0	2.1	1.2	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	122.3	0	0	0	122.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.47	70.99	11.25	52.3	16.79	270.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.03	14.44	10.35	3.26	1.15	54.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.82	11.05	1.53	3.58	1.86	23.86	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.44
Sód [mg]	10%	NAN	1503.61	301.11	3.6	1134.51	464.81	3407.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	283.79	1682.14	0	113.34	34.28	2113.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.39	116.27	0	13.07	4.21	149.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	23.2	249.71	0	11.5	6.3	290.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.87	82.32	0	7.38	2.96	115.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.67	3.38	0	0.48	0.05	4.58	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	38.75	127.81	0	8.15	1.83	176.56	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.4	0	0	0	0.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.19	4.98	0	1.75	0.87	9.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.31	0	0.02	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.09	0.32	0	0.03	0	0.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	5.51	0	0.31	0.04	6.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.25	76.68	0	4.89	1.1	105.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.17	0.83	0.01	3.15	1.29	8.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	692	580.8	22.3	440.5	135.8	1871.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2918.1	2438.2	94.4	1850.4	570	7871.4	0
Białko [g]	10%	NAN	22	30.8	0.2	24.6	5.5	83.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	19.4	0	15.4	4.9	55.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	5.4	0	2.8	0.4	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	7.7	0	6.9	2.3	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	2.7	0	3.5	1.3	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	83	0	151.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.48	76.78	5.54	53.02	18.46	273.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	28.45	16.1	4.55	3.99	2	55.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.36	12.15	0.94	4.7	2.27	27.43	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.67
Sód [mg]	10%	NAN	1404.16	711.5	0.49	871.3	454.55	3442.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	307.64	1149.48	93.55	391.58	69.38	2011.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	31.42	105.74	14.85	38	3.67	193.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	171.97	236.45	8.91	175.07	8.46	600.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.73	90.56	8.41	28.26	3.77	185.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.86	4.12	0.14	1.61	0.16	7.93	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	10.48	43.41	12.7	29.55	32.43	128.59	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.76	0	1.16	0	1.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.36	1.71	0.07	2.06	1.45	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.36	0.04	0.09	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.31	0.01	0.21	0.03	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	4.69	0.09	4.77	0.4	10.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.28	13.79	7.62	5.49	19.46	52.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.9	1.97	0	2.42	1.26	8.6	0

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

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	648.2	672.7	41.5	456.1	154.6	1973.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2732	2832.1	175.4	1911.7	648	8299.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.9	34.2	0.3	14.5	7.5	78.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	15.2	0.3	19.7	6.5	58.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	3.2	0	3.4	0.7	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	6.3	0	6.3	2.3	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	3.9	0	3.4	1.2	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	14.4	0	0	0	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.15	107.54	10.08	57.13	17.19	297.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.03	12.89	9.72	5.79	1.22	44.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.38	16.09	1.71	4.28	1.86	28.34	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.35
Sód [mg]	10%	NAN	1137.48	268.37	0	959.07	443.21	2808.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	194.15	915.41	0	186.19	34.28	1330.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	26.74	114.47	0	20.36	4.21	165.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.55	322.76	0	20.63	6.3	437.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	12.25	131.05	0	11.3	2.96	157.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.24	3.45	0	0.49	0.05	5.25	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	37.63	12.41	0	7.97	1.83	59.85	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.61	0.28	0	0	0	0.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	3.11	0	2.67	0.87	9.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.47	0	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.2	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	5.93	0	0.41	0.04	7.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.57	7.44	0	4.78	1.1	35.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	0.74	0	2.66	1.23	7.02	0

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

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	684.3	695	105	407.6	94.9	1987	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2887.8	2913.5	445.2	1715.1	394.4	8356.2	0
Białko [g]	10%	NAN	24.2	33.3	1	20.8	0.5	80	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	28	0.3	12.5	6.8	61.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.3	0.1	1.7	6.2	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	13.7	0	3.9	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	7.8	0	2.1	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.6	0	0	0	62.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.63	82.73	25.38	54.81	7.96	288.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.22	16.95	20.73	4.39	0.67	66.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.42	10.96	1.83	3.74	0.54	22.51	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.14
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.82
Sód [mg]	10%	NAN	1603.87	289.41	1.08	1371.99	21.6	3287.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	248.69	2311.89	426.6	146.05	0	3133.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.93	103.79	6.48	11.07	0	138.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	21.04	528.86	21.6	14.2	0	585.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.06	139.73	35.64	8.28	0	205.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.56	3.23	0.43	0.49	0	4.71	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	8.15	181.55	8.1	37.63	0	235.44	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.26	0	0	0	0.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	6.24	0.22	2.26	0	10.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.42	0.03	0.02	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.07	0.48	0.1	0.04	0	0.7	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.31	18.57	0.51	0.66	0	20.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.89	40.64	4.85	22.57	0	72.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.45	0.8	0	3.81	0.06	8.21	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694.7	621.1	153.3	359	204.5	2032.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2925.9	2615.2	639.9	1512	855.1	8548.2	0
Białko [g]	10%	NAN	26.2	44.3	1.7	18.2	4.4	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.9	17.2	8.7	9.7	11.5	67.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.4	2.5	1.8	1.3	0.9	10	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	8.4	4.2	3.9	4.7	28.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	4.5	2.2	2.1	2.4	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253.8	95.9	16.2	0	0	365.9	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.6	75.03	17.35	51.43	20.81	269.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	8.16	9.76	3.64	1.6	37.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4	6.09	1.11	3.8	0	15.01	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.52
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	49.03
Sód [mg]	10%	NAN	1187.86	151.61	83.21	1226.76	232.55	2882.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	215.87	1206.73	67.51	106.05	0	1596.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	45.01	109.43	8.8	14.15	0	177.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	161.73	468.43	24.94	14.2	0	669.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	17.83	91.7	6.21	8.19	0	123.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.99	3.1	0.35	0.5	0	5.96	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	7.03	36.86	10.54	35.38	0	89.82	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.22	0.67	0.07	0	0	1.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.05	3.16	1.52	2.1	1.7	10.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.05	0.19	0.02	0.02	0	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.41	0.03	0.05	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.35	9.9	0.15	0.46	0	10.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.21	16.4	0.2	21.22	0	42.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	0.42	0.23	3.4	0.64	7.2	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1981.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8333.1	0
Białko [g]	10%	NAN	87	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	59.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	286.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	24.29	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3089.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	2031.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	171.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	557.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	157.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.91	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	130.12	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.72	0

Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.ż. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 29.01-4.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
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: 15%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. #bm owsianka z jabłkiem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</div> <div>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]</div> <div>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</div> <div>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</div> <div>5. P#w filet złocisty/połędwica ani</div>	<div>1. #bm zupa jarzynowa zabelana jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</div> <div>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</div> <div>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</div> <div>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</div> <div>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</div> <div>6. P# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda</div>	<div>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</div> <div>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]</div> <div>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</div> <div>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</div> <div>4. P# pasta z dorsza - paprykarz 40.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</div> <div>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</div>	<div>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</div> <div>3. Papryka czerwona 30.00g</div> <div>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</div>	

<p>30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------	----------------------------------------------------------

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0%</div> <div>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]</div> <div>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</div> <div>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</div> <div>5. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</div> <div>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</div>	<div>1. #bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</div> <div>2. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</div> <div>3. #bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa 10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</div> <div>4. P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</div> <div>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%</div>	<div>1. Jabłko 100.00g</div>	<div>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]</div> <div>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</div> <div>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</div> <div>4. Bm# pasta jajeczna-brokutowa 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</div> <div>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div>	<div>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</div>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/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>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10%</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 175.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb 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. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylię suszoną 0,25 %, wapń.].]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w połędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>

<div>[składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</div>				
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<div>1. #bm owsianka z jabłkiem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</div> <div>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]</div> <div>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</div> <div>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</div> <div>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]</div> <div>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez</div>	<div>1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 175.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</div> <div>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 70.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</div> <div>3. #bm surówka z buraków gotowanych 100.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</div> <div>4. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</div> <div>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]</div>	<div>1. Mandarynki 55.00g</div>	<div>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]</div> <div>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</div> <div>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</div> <div>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%</div> <div>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</div>	<div>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</div> <div>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</div> <div>3. Papryka czerwona 30.00g</div> <div>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 sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</div>

cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. #bm jaglanka na napój owsianym z cynamonem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0% 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] 3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze	1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 3. Rw dorsz duszony 70.00g składniki: Dorsz mrożony 77% , Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 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% 5. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	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] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 45.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwicone) (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,	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] 2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ogórek 30.00g 4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 15.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]

<p>słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>pietruszką, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycy w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</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, 2024-02-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#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</p>	<p>1. #bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 175.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 100.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. R w duszona roladka drobiowa z pieczarkami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Banan 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 słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 25.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

<p>wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z kakao 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw filet z indyka pieczony z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d ciasto marchewkowe 25.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 30.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

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	314.2	332.5	87.2	215.7	109.7	1059.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1322.6	1396.2	369.8	905.7	461.9	4456.4	0
Białko [g]	10%	NAN	11.2	18.9	2.3	7.4	4.6	44.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.6	12.2	0.6	7.8	2.8	32.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	0.9	1.8	0.1	0.6	0.3	4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	5.8	0	4	1.1	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	3.2	0	2.1	0.6	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	40.4	0	0	0	40.4	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.97	38.2	18.26	30.04	17.11	153.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.76	4.99	4.15	2.23	1.89	23.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.12	3.31	0.6	2.45	1.4	11.9	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.79
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.1
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.11
Sód [mg]	10%	NAN	750.67	264.71	1.45	441.51	357.28	1815.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	155.18	569.64	34.04	85.03	69.11	913.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	18.67	44.76	4.38	14.27	3.59	85.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	85.73	188.73	4.32	10.74	8.41	297.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.27	36.18	2.64	7.16	3.37	77.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.06	1.22	0.12	0.38	0.16	2.96	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.8	7.05	1.27	3.5	32.41	50.05	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.14	0	0	0	0.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.35	2.28	0.08	1.57	1.03	6.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.1	0	0.01	0	0.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.04	0.16	0.01	0.02	0.03	0.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.33	7.75	0.02	0.16	0.4	8.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.48	8.3	0.76	2.1	19.45	34.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.08	0.73	0	1.22	0.99	4.53	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	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	402.8	44.6	209.8	97.8	1092	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1420.9	1693.3	188.3	880.3	409.5	4592.6	0
Białko [g]	10%	NAN	8.7	23.5	0.3	8.3	6	47.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.6	11.5	0.3	8	4.7	32.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	0.7	1.9	0	1	0.3	4.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.6	0	3.9	2.7	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	2.7	0	1.8	1.4	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	33.6	0	63.4	13.2	110.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	59.69	55.69	10.89	27.41	7.86	161.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.94	5.85	8.73	2.45	0.58	32.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.72	9.04	1.8	2.69	0.45	16.72	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.57
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.1
Sód [mg]	10%	NAN	525.77	135.07	1.8	459.3	15.92	1137.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	97.9	589.37	120.6	178.74	193.57	1180.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.06	67.98	3.6	25.86	6.26	119.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	10.9	211.76	8.1	57.61	83.98	372.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	7.62	52.81	2.7	11.86	16.1	91.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.65	2.09	0.27	0.91	0.34	4.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.84	32.08	6.9	33.05	2.35	77.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.2	0	0.3	0	0.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	0.91	2.48	0.34	1.85	0.99	6.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.02	0.14	0.02	0.03	0.02	0.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.02	0.2	0.02	0.13	0.04	0.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.18	6.77	0.14	0.45	1.41	8.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.7	19.25	4.13	19.83	1.41	46.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.46	0.37	0	1.27	0.04	2.84	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	311.7	353	46.5	233.2	107.6	1052.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1314.2	1481.1	196.6	977.7	453.4	4423.3	0
Białko [g]	10%	NAN	9.2	24.4	0.5	10.2	5.4	49.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.3	13.1	0.2	9.6	2.9	33.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	0.7	1.8	0	1	0.3	4.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	5.9	0	3.9	1.1	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	3.7	0	2	0.6	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.1	0	0	0	78.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	53.69	36.95	11.25	27.97	15.44	145.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.73	8.11	10.35	1.78	1.04	34.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.23	5.52	1.53	3.23	1	14.53	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.31
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.28
Sód [mg]	10%	NAN	641.59	173.64	3.6	668.49	367.54	1854.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	142.04	887.91	0	57.18	34.01	1121.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	9.94	59.8	0	8.61	4.13	82.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	11.62	124.86	0	5.83	6.25	148.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	12.21	41.78	0	5.08	2.56	61.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.4	1.75	0	0.31	0.05	2.53	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	19.38	63.9	0	4.1	1.81	89.21	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.2	0	0	0	0.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.23	2.9	0	1.57	0.45	6.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.01	0.15	0	0.01	0	0.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.04	0.16	0	0.01	0	0.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.33	2.75	0	0.15	0.04	3.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.63	38.34	0	2.46	1.09	53.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.78	0.48	0.01	1.85	1.02	4.63	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

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	336.8	335.5	22.3	233	109.7	1037.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1419.1	1407.8	94.4	978.5	461.9	4362	0
Białko [g]	10%	NAN	8.8	18.3	0.2	12.9	4.6	44.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.2	11.9	0	8.4	2.8	31.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	0.8	3.5	0	1.4	0.3	6.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	4.7	0	3.8	1.1	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	1.5	0	1.9	0.6	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.1	0	41.5	0	85.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	58.86	41.65	5.54	27.74	17.11	150.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.69	8.97	4.55	2.37	1.89	37.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.23	6.13	0.94	2.89	1.4	15.61	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.35
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	22.83
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.81
Sód [mg]	10%	NAN	513.88	381.03	0.49	469.06	357.28	1721.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	208.91	600.38	93.55	230.91	69.11	1202.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	20.69	55.93	14.85	26.23	3.59	121.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	91.94	134.82	8.91	93.5	8.41	337.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.3	48.01	8.41	17.28	3.37	107.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.09	2.27	0.14	1	0.16	4.68	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	8.73	24.42	12.7	17.14	32.41	95.43	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.45	0	0.58	0	1.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.46	0.89	0.07	1.23	1.03	4.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.22	0.04	0.05	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.05	0.18	0.01	0.12	0.03	0.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.48	2.58	0.09	2.43	0.4	6.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.24	6.89	7.62	4.16	19.45	43.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.42	1.05	0	1.3	0.99	4.3	0

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

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	350.5	340.7	41.5	241	111.3	1085.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1474.5	1434.6	175.4	1009.6	468.5	4562.7	0
Białko [g]	10%	NAN	13	16.6	0.3	7.6	4.9	42.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	7.6	0.3	10.9	3.4	33.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.7	1.6	0	1.8	0.4	5.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.1	0	3.6	1.1	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	1.9	0	1.9	0.6	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	7.2	0	0	0	134.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	51.04	55.23	10.08	29.21	15.6	161.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.76	7.33	9.72	3.01	1.04	29.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.57	8.04	1.71	2.46	1	15.79	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.66
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.26
Sód [mg]	10%	NAN	576.89	139.72	0	517.09	291.94	1525.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	121.3	457.76	0	95.47	34.01	708.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	23.66	58.88	0	12.43	4.13	99.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	80.47	161.38	0	10.59	6.25	258.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	9.15	66.14	0	6.63	2.56	84.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.09	1.79	0	0.32	0.05	3.27	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	18.82	6.2	0	4.02	1.81	30.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.61	0.14	0	0	0	0.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.45	1.55	0	1.5	0.45	4.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.02	0.23	0	0.01	0	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.1	0	0.01	0	0.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.35	2.96	0	0.21	0.04	3.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.29	3.72	0	2.41	1.09	18.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.6	0.38	0	1.43	0.81	3.81	0

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

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	322.7	323.3	52.5	241	94.9	1034.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1360.5	1355.6	222.6	1012.6	394.4	4345.9	0
Białko [g]	10%	NAN	11.4	15.5	0.5	13.6	0.5	41.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.7	12.8	0.1	8.6	6.8	36.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	0.9	1	0	1.2	6.2	9.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	6.2	0	2.3	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	3.5	0	1.2	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	29.2	0	0	0	29.2	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	53.27	38.82	12.69	28.26	7.96	141.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.38	9.16	10.36	2.34	0.67	34.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.03	5.14	0.91	2.16	0.54	11.8	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.5
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	31.58
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.92
Sód [mg]	10%	NAN	770.92	146.84	0.54	808.81	21.6	1748.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	124.49	1044.16	213.3	73.2	0	1455.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	10.21	52.46	3.24	7.99	0	73.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	10.54	242.83	10.8	7.12	0	271.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	11.8	64.22	17.82	5.18	0	99.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.34	1.55	0.21	0.33	0	2.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.08	88.21	4.05	18.82	0	115.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.12	0	0	0	0.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	0.95	2.87	0.11	1.27	0	5.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.01	0.19	0.01	0.01	0	0.24	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.22	0.05	0.02	0	0.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.15	8.54	0.25	0.33	0	9.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.45	18.78	2.42	11.29	0	34.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.14	0.4	0	2.24	0.06	4.37	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	349.3	308	76.6	192.7	148.4	1075.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1469.7	1296.1	319.9	810.8	622.1	4518.7	0
Białko [g]	10%	NAN	12.9	21.5	0.8	10.1	3.4	49	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	9.1	4.3	5.7	7	37.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	1.3	0.9	0.7	0.5	5.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	2.1	2.3	2.8	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	2.4	1.1	1.2	1.4	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	45.8	8.1	0	0	180.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	50.68	36.68	8.67	26.19	17.78	140.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.34	5.36	4.88	1.88	1.14	21.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.38	3.54	0.55	2.18	0	8.67	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.58
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	35.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.17
Sód [mg]	10%	NAN	576.67	80.58	41.6	689.32	195.69	1583.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	108.95	630.67	33.75	53.18	0	826.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	24.31	67.86	4.4	9.04	0	105.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	81.18	232.01	12.47	7.12	0	332.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	9.88	48.92	3.1	4.95	0	66.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.06	1.79	0.17	0.32	0	3.36	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	3.52	20.84	5.27	17.69	0	47.33	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.61	0.33	0.03	0	0	0.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.16	1.71	0.76	1.19	1.02	5.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.02	0.1	0.01	0.01	0	0.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.21	0.01	0.02	0	0.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.17	4.83	0.07	0.23	0	5.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.11	9.84	0.1	10.61	0	22.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.6	0.22	0.11	1.91	0.54	3.95	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1062.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4466	0
Białko [g]	10%	NAN	45.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	33.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	94.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	150.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	30.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.57	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	28	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	1626.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	1058.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	98.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	288.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	84.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.36	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	72.18	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.06	0