

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>P#o schab duszony w chrzanie 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan 2%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b></p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretką drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja</b></p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopočka ara 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza,</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: koperek suszony]</p> <p>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%</p>		<p><b>gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, oset, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>
---	---	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> <p>5. <b>Rw naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>#bm surówka z kapusty kwaszonej 165.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe pieczone 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p>zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>5. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>4. <b>Rv pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	
---	--	--	---	--

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 150.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól</p>	<p>1. <b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Woda 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>		<p>czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	---	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	791.1	537.4	41.5	560.7	100.3	2031.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3330	2256	175.4	2357	423.2	8541.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	27	0.3	24.3	5.3	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.2	19.3	0.3	20.6	2.5	67.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.5	5.6	0	3.9	0.6	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.4	0	3.3	0.4	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.1	0	3.8	1	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.9	0	83.7	0	114.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.66	67.83	10.08	69.85	14.14	269.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.69	16.11	9.72	3.87	0.97	45.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	8.01	1.71	0.93	0.13	15.19	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.71
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.03
Sód [mg]	10%	NAN	2921.14	288.09	0	1017.87	322.47	4549.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1403.08	0	219.69	33.75	2254.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	88.47	0	34.08	4.05	717.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	227.87	0	105.47	6.21	745.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	77.94	0	17.39	2.16	184.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	2.48	0	1.34	0.05	6.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	31.75	0	9.2	1.79	52.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.72	0.33	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.26	0	1.92	0.52	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.26	0	0.05	0	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.22	0	0.18	0	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	5.15	0	1.98	0.04	8.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	19.05	0	5.52	1.07	31.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.11	0.8	0	2.82	0.89	11.37	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	634.6	756.1	66.9	482.3	95.3	2035.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2678	3173.9	282.5	2031.2	400	8565.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	34.5	0.5	18.8	5.9	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	29.4	0.5	14.6	4	62.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	8.8	0	2.2	2.4	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	10.1	0	5.9	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5.4	0.1	5.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	92.9	0	18.1	0	249.2	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.14	90.99	16.33	69.14	8.77	284.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.47	21.03	13.09	4.69	8.77	64.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	5.75	2.7	0.68	0	11.66	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.62
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.34
Sód [mg]	10%	NAN	1225.36	172.59	2.7	788.89	97.2	2286.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	563.55	180.9	176.06	0	1509.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	195.35	5.4	39.01	162	709.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	458.08	12.15	91.86	0	922.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	74.98	4.05	18.78	0	148.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	2.55	0.4	0.78	0	5.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	52.83	10.35	86.7	0	189.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.67	0	2.16	0	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	3.7	0.51	3.57	0	10.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.29	0.04	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.67	0.03	0.1	0	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	3.95	0.21	3.59	0	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	4.16	6.2	4.85	0	38.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	0.47	0	2.19	0.27	5.71	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	690.3	759.3	118.7	399.1	133.6	2101.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2911.1	3177.3	502.4	1682.6	559.5	8833.1	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	37.6	4	14.3	14.8	100.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	36.3	1.7	9.8	6.7	70.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	9.3	0.5	2.1	4	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	15.6	0.7	2.2	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	7.7	0.2	3.3	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	165.2	58.7	57	0	291.4	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.95	75.15	21.84	64.97	3.37	274.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.04	11.72	13.74	5.12	3.37	48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	9.4	0.23	3.16	0	17.65	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.02
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.13
Sód [mg]	10%	NAN	1569.79	706.99	63.18	903.71	378	3621.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	505.92	1077.87	36.65	509.4	0	2129.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	282.61	118.63	9.81	35.38	0	446.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.87	465.68	43.28	104.46	0	955.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	89.17	85.73	4.02	35.16	0	214.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	3.84	0.5	1.41	0	7.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	40.71	36.97	17.56	0	100.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.35	0.27	1.28	0	4.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.15	5.66	0.12	2.01	0	9.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.27	0.02	0.1	0	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.59	0.08	0.15	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	14.11	0.1	1.49	0	18.02	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	13.74	0	9.88	0	26.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.36	1.96	0.17	2.51	1.05	9.05	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	747.7	719.6	67.3	361.4	113.6	2009.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3151	3010.1	284.8	1521.6	480.1	8447.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	40.6	0.7	17.5	7.7	103.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	35.3	0.2	11	2.1	68.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	9.4	0	2.8	0.5	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	14.5	0	3.5	0.5	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	7.6	0.1	4.1	1.1	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	213.1	0	56.2	0.5	280.2	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.66	64.19	16.84	48.58	15.97	253.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	11.77	11.58	4.12	2.56	44.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	8.75	2.45	1.4	0.54	17.54	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.13
Sód [mg]	10%	NAN	2759.14	256.03	2.34	556.39	161.28	3735.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1197.86	138.06	309.18	94.77	2338.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	140.18	14.04	51.1	29.42	825.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	325.61	17.55	138.04	73.17	960.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	104	9.36	21.95	5.4	227.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	5.47	0.35	1.2	0.21	9.85	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	128.91	5.16	21.39	32.4	197.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.56	0	1.79	0.34	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	4.66	0.36	1.95	1.1	10.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.59	0.01	0.07	0.01	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.56	0.04	0.18	0.15	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	3.24	0.09	3.23	0.45	8.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	65.11	3.1	4.67	19.43	98.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.66	0.71	0	1.54	0.44	9.33	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	677.2	729.7	153.5	362.8	149.8	2073.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2856.9	3063.1	645.8	1526.1	625	8717.2	0
Białko [g]	10%	NAN	26.7	35	2.8	15.3	10.8	90.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	27.3	5.3	11.4	9.4	69.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	3.3	3.1	1.6	6.4	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	13.7	1.5	4.4	0	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	7.3	0.2	4.7	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	72.3	38.9	0	0	123	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.91	89.88	23.82	51.1	5.4	278.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.92	10.86	8.74	4.05	5.4	55.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.62	8.09	0.45	3.11	0	14.28	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.25
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.1
Sód [mg]	10%	NAN	881.21	203.8	34.86	626.76	54	1800.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	531.83	1392.56	36.69	198.67	0	2159.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.76	167.59	17.04	16.25	0	537.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	350.91	323.68	34.39	18.73	0	727.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.92	93.86	3.49	9.87	0	156.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.5	3.91	0.4	0.55	0	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	127.58	44.83	54.14	10.03	0	236.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.93	0.14	1.01	0	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.37	5	0.2	2.95	0	11.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.3	0.02	0.04	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.51	0.04	0.03	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.26	5.41	0.18	0.58	0	7.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.55	26.9	0.03	6.01	0	55.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.44	0.56	0.09	1.74	0.15	4.5	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	692.4	631.6	105	461.4	95.3	1985.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2920.1	2649.7	445.2	1942.1	400	8357.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	40.2	1	20.6	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	22	0.3	13.3	4	56	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	4.9	0.1	2.7	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	8.2	0	2.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.7	0	3.5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.1	0	76.1	0	158.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.54	75	25.38	67.28	8.77	285.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.79	16.34	20.73	6.92	8.77	67.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	14.08	1.83	5.01	0	25.98	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.91
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.19
Sód [mg]	10%	NAN	1382.14	407.47	1.08	1126.83	97.2	3014.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	1354.22	426.6	704.93	0	3041.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	128.42	6.48	57.65	162	634.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	390.98	21.6	145.42	0	898.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	98.1	35.64	46.48	0	259.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	3.89	0.43	1.88	0	7.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	37.01	8.1	55.06	0	110	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.37	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	3.53	0.22	2.72	0	8.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.26	0.03	0.12	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.36	0.1	0.25	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	14.07	0.51	2.15	0	19.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	22.2	4.85	32.15	0	65.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.83	1.13	0	3.13	0.27	7.53	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	755.8	650.3	98.5	402.1	133.6	2040.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3182.1	2731.6	417.2	1696.2	559.5	8586.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	38.2	2.3	16.5	14.8	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	21.6	1.1	9.8	6.7	62	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	3.6	0.3	2.4	4	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	10.1	0.4	1.4	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	5.6	0.1	3.1	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	89.1	35.2	0	0	449.6	150
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.75	81	20.06	62.14	3.37	273.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	18.05	10.34	4	3.37	50.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	10.85	0.71	0.67	0	16.43	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.68
Sód [mg]	10%	NAN	971.46	273.36	43.27	1090.71	378	2756.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1859.58	56.73	102.73	0	2733.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	131.28	7.43	11.44	0	478.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	497.72	28.71	14.59	0	1123.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	117.83	2.88	6.58	0	224.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	3.54	0.39	0.36	0	8.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	45.08	22.98	34.2	0	305.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.16	1.01	0	4.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	4.54	0.17	2.11	0	10.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.36	0.02	0.01	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.44	0.06	0.04	0	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	16.9	0.13	0.45	0	18.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	27.05	1.12	20.52	0	54.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.75	0.12	3.02	1.05	6.89	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2039.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8578.5	0
Białko [g]	10%	NAN	97.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.1	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	274.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.96	0
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	3109.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	2309.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	621.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	904.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	202.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.51	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	170.41	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	52.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.77	0

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-29
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 57%, <b>białka:</b> 18%, <b>tłuszczów:</b> 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>6. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>

<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurcze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

**seler, gorczycę]**

7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę]**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%



Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>8. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>5. <b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>San petitti biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	720.1	562.5	41.5	640.1	108.6	2073	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3041.7	2364	175.4	2693.8	458.4	8733.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.9	29.5	0.3	34.5	5.6	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	17.5	0.3	20.9	2.5	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.3	0	4	0.6	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.2	0	3.3	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	3.7	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	15.1	0	84.6	0	110.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.33	76.5	10.08	78.75	15.89	296.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.76	14.32	9.72	4.32	1	45.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.66	1.71	0.96	0.32	17	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.88
Sód [mg]	10%	NAN	1205.47	205.62	0	944.79	306	2661.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	681.33	1471.58	0	327.96	76.14	2557.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.25	91.14	0	74.85	2.42	495.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.13	278.03	0	218.87	5.67	1016.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.34	104.68	0	28.73	2.16	225.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.73	0	1.4	0.13	7.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	31.56	0	8.53	5.17	57.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.74	0.33	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.48	0	1.84	0.74	7.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.43	0	0.08	0.01	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.31	0	0.37	0.01	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	5.27	0	2.17	0.25	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	18.93	0	5.11	3.1	34.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.57	0	2.62	0.85	6.65	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	647.3	671.6	66.9	561.2	95.3	2042.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2829.2	282.5	2366.1	400	8614.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34	35	0.5	21.5	5.9	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	18.7	0.5	15	4	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8	0	2.2	2.4	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	5.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2	0.1	5.5	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	99.6	0	18.1	0	129.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	92.42	16.33	85.44	8.77	307.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	21.16	13.09	3.73	8.77	62.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	3.61	2.7	0.87	0	9.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.91
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	175.54	2.7	792.58	97.2	2198.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	521.85	180.9	218.45	0	1495.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	194.37	5.4	37.39	162	734.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	424.13	12.15	91.32	0	926	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	42.54	4.05	18.78	0	122.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.45	0.4	0.86	0	5.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	56.86	10.35	90.07	0	163.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.7	0	2.16	0	3.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	1.42	0.51	3.79	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.04	0.04	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.68	0.03	0.1	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	2.71	0.21	3.79	0	7.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	4.18	6.2	6.87	0	20.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	0.48	0	2.2	0.27	5.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	677.3	703.4	118.7	499.8	95.3	2094.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2863.1	2957.5	502.4	2112.2	400	8835.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	41.5	4	16.3	5.9	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	21.7	1.7	8.5	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8.1	0.5	1.9	2.4	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.5	0.7	2.2	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.5	0.2	3.3	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	169.4	58.7	61.7	0	300.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.36	90.26	21.84	90.81	8.77	328.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	19.36	13.74	4.53	8.77	60.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.86	0.23	2.86	0	15.69	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.6
Sód [mg]	10%	NAN	1288.18	439.71	63.18	773.08	97.2	2661.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1484.72	36.65	574	0	2637.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	309.63	9.81	38.92	162	788.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	576.12	43.28	109.15	0	1027.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	115.1	4.02	42.48	0	206.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	4.27	0.5	1.4	0	7.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	25.66	36.97	19.15	0	93.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0.27	1.31	0	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.13	0.12	1.9	0	7.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.36	0.02	0.11	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.7	0.08	0.15	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	13.24	0.1	1.45	0	16.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	15.39	0	10.77	0	33.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	1.22	0.17	2.14	0.27	6.65	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	724.3	634.1	46.5	505.5	100.6	2011.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2661.4	196.6	2133	424.8	8471.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	43.2	0.5	22.1	3.9	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.7	0.2	11.8	2.2	53.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	4	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.42	11.25	78.43	16.3	289.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	13.62	10.35	4.1	0.91	43.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.56	1.53	1.53	0.27	18.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.58
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	317.24	3.6	701.56	250.65	2589.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1304.7	0	391.53	67.5	2401.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	166.3	0	45.43	4.05	499.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	365.53	0	137.5	8.64	917.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	111.21	0	21.68	5.94	225.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.62	0	1.23	0.1	9.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	96.2	0	27.01	2.02	137.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.7	0	2.34	0.51	9.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.59	0	0.08	0.01	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.57	0	0.17	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.92	0	3.63	0.1	9.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	45.48	0	8.04	1.21	61.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.88	0.01	1.94	0.69	6.47	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	546.6	102.3	563.4	149.8	2046.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2307	432.5	2377.7	625	8630.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	33.7	2.4	19.6	10.8	94.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	9.3	1.8	12.9	9.4	48.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.7	0.3	1.9	6.4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	3.9	0	4.8	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.1	0	4.8	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	31.4	0	0	0	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.41	19.17	92.64	5.4	315.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	9.71	3.1	5.4	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	0.35	1.25	0	13.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	107.48	49.68	656.98	54	1686.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1687.19	0	237.16	0	2486.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	205.93	0	15.79	0	556.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	306.95	0	30.22	0	691.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	104.8	0	18.72	0	178.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	3.56	0	0.58	0	5.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	0	80.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	1.8	0	2.74	0	7.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.34	0	0.05	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.42	0	0.02	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.68	0	0.48	0	6.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	0	39.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.29	0.13	1.82	0.15	4.21	0



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2039.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8597.6	0
Białko [g]	10%	NAN	98.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	310.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.08	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2370.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	2503.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	620.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	941.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	201.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.38	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	101.06	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.92	0

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-29
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>6. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>

<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurcze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabielen z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>



**seler, gorczycę]**

7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę]**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	720.1	562.5	41.5	640.1	108.6	2073	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3041.7	2364	175.4	2693.8	458.4	8733.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.9	29.5	0.3	34.5	5.6	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	17.5	0.3	20.9	2.5	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.3	0	4	0.6	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.2	0	3.3	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	3.7	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	15.1	0	84.6	0	110.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.33	76.5	10.08	78.75	15.89	296.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.76	14.32	9.72	4.32	1	45.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.66	1.71	0.96	0.32	17	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.88
Sód [mg]	10%	NAN	1205.47	205.62	0	944.79	306	2661.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	681.33	1471.58	0	327.96	76.14	2557.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.25	91.14	0	74.85	2.42	495.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.13	278.03	0	218.87	5.67	1016.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.34	104.68	0	28.73	2.16	225.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.73	0	1.4	0.13	7.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	31.56	0	8.53	5.17	57.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.74	0.33	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.48	0	1.84	0.74	7.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.43	0	0.08	0.01	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.31	0	0.37	0.01	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	5.27	0	2.17	0.25	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	18.93	0	5.11	3.1	34.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.57	0	2.62	0.85	6.65	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	647.3	671.6	66.9	561.2	95.3	2042.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2829.2	282.5	2366.1	400	8614.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34	35	0.5	21.5	5.9	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	18.7	0.5	15	4	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8	0	2.2	2.4	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	5.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2	0.1	5.5	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	99.6	0	18.1	0	129.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	92.42	16.33	85.44	8.77	307.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	21.16	13.09	3.73	8.77	62.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	3.61	2.7	0.87	0	9.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.91
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	175.54	2.7	792.58	97.2	2198.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	521.85	180.9	218.45	0	1495.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	194.37	5.4	37.39	162	734.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	424.13	12.15	91.32	0	926	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	42.54	4.05	18.78	0	122.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.45	0.4	0.86	0	5.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	56.86	10.35	90.07	0	163.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.7	0	2.16	0	3.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	1.42	0.51	3.79	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.04	0.04	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.68	0.03	0.1	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	2.71	0.21	3.79	0	7.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	4.18	6.2	6.87	0	20.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	0.48	0	2.2	0.27	5.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	677.3	703.4	118.7	499.8	95.3	2094.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2863.1	2957.5	502.4	2112.2	400	8835.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	41.5	4	16.3	5.9	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	21.7	1.7	8.5	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8.1	0.5	1.9	2.4	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.5	0.7	2.2	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.5	0.2	3.3	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	169.4	58.7	61.7	0	300.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.36	90.26	21.84	90.81	8.77	328.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	19.36	13.74	4.53	8.77	60.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.86	0.23	2.86	0	15.69	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.6
Sód [mg]	10%	NAN	1288.18	439.71	63.18	773.08	97.2	2661.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1484.72	36.65	574	0	2637.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	309.63	9.81	38.92	162	788.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	576.12	43.28	109.15	0	1027.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	115.1	4.02	42.48	0	206.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	4.27	0.5	1.4	0	7.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	25.66	36.97	19.15	0	93.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0.27	1.31	0	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.13	0.12	1.9	0	7.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.36	0.02	0.11	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.7	0.08	0.15	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	13.24	0.1	1.45	0	16.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	15.39	0	10.77	0	33.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	1.22	0.17	2.14	0.27	6.65	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	724.3	634.1	46.5	505.5	100.6	2011.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2661.4	196.6	2133	424.8	8471.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	43.2	0.5	22.1	3.9	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.7	0.2	11.8	2.2	53.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	4	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.42	11.25	78.43	16.3	289.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	13.62	10.35	4.1	0.91	43.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.56	1.53	1.53	0.27	18.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.58
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	317.24	3.6	701.56	250.65	2589.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1304.7	0	391.53	67.5	2401.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	166.3	0	45.43	4.05	499.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	365.53	0	137.5	8.64	917.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	111.21	0	21.68	5.94	225.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.62	0	1.23	0.1	9.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	96.2	0	27.01	2.02	137.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.7	0	2.34	0.51	9.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.59	0	0.08	0.01	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.57	0	0.17	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.92	0	3.63	0.1	9.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	45.48	0	8.04	1.21	61.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.88	0.01	1.94	0.69	6.47	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	546.6	102.3	563.4	149.8	2046.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2307	432.5	2377.7	625	8630.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	33.7	2.4	19.6	10.8	94.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	9.3	1.8	12.9	9.4	48.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.7	0.3	1.9	6.4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	3.9	0	4.8	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.1	0	4.8	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	31.4	0	0	0	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.41	19.17	92.64	5.4	315.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	9.71	3.1	5.4	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	0.35	1.25	0	13.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	107.48	49.68	656.98	54	1686.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1687.19	0	237.16	0	2486.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	205.93	0	15.79	0	556.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	306.95	0	30.22	0	691.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	104.8	0	18.72	0	178.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	3.56	0	0.58	0	5.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	0	80.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	1.8	0	2.74	0	7.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.34	0	0.05	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.42	0	0.02	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.68	0	0.48	0	6.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	0	39.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.29	0.13	1.82	0.15	4.21	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2039.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8597.6	0
Białko [g]	10%	NAN	98.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	310.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.08	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2370.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	2503.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	620.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	941.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	201.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.38	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	101.06	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.92	0

---

## Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-29
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połudwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>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. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>6. <b>Rw galaretką drobiową z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w połędwica sopočka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurcze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poleđwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w poleđwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabielen z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

**seler, gorczycę]**

7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę]**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>8. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>5. <b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>San petitti biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	720.1	562.5	41.5	640.1	108.6	2073	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3041.7	2364	175.4	2693.8	458.4	8733.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.9	29.5	0.3	34.5	5.6	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	17.5	0.3	20.9	2.5	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.3	0	4	0.6	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.2	0	3.3	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	3.7	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	15.1	0	84.6	0	110.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.33	76.5	10.08	78.75	15.89	296.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.76	14.32	9.72	4.32	1	45.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.66	1.71	0.96	0.32	17	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.88
Sód [mg]	10%	NAN	1205.47	205.62	0	944.79	306	2661.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	681.33	1471.58	0	327.96	76.14	2557.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.25	91.14	0	74.85	2.42	495.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.13	278.03	0	218.87	5.67	1016.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.34	104.68	0	28.73	2.16	225.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.73	0	1.4	0.13	7.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	31.56	0	8.53	5.17	57.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.74	0.33	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.48	0	1.84	0.74	7.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.43	0	0.08	0.01	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.31	0	0.37	0.01	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	5.27	0	2.17	0.25	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	18.93	0	5.11	3.1	34.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.57	0	2.62	0.85	6.65	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	647.3	671.6	66.9	561.2	95.3	2042.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2829.2	282.5	2366.1	400	8614.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34	35	0.5	21.5	5.9	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	18.7	0.5	15	4	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8	0	2.2	2.4	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	5.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2	0.1	5.5	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	99.6	0	18.1	0	129.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	92.42	16.33	85.44	8.77	307.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	21.16	13.09	3.73	8.77	62.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	3.61	2.7	0.87	0	9.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.91
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	175.54	2.7	792.58	97.2	2198.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	521.85	180.9	218.45	0	1495.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	194.37	5.4	37.39	162	734.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	424.13	12.15	91.32	0	926	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	42.54	4.05	18.78	0	122.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.45	0.4	0.86	0	5.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	56.86	10.35	90.07	0	163.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.7	0	2.16	0	3.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	1.42	0.51	3.79	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.04	0.04	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.68	0.03	0.1	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	2.71	0.21	3.79	0	7.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	4.18	6.2	6.87	0	20.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	0.48	0	2.2	0.27	5.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	677.3	703.4	118.7	499.8	95.3	2094.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2863.1	2957.5	502.4	2112.2	400	8835.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	41.5	4	16.3	5.9	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	21.7	1.7	8.5	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8.1	0.5	1.9	2.4	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.5	0.7	2.2	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.5	0.2	3.3	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	169.4	58.7	61.7	0	300.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.36	90.26	21.84	90.81	8.77	328.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	19.36	13.74	4.53	8.77	60.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.86	0.23	2.86	0	15.69	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.6
Sód [mg]	10%	NAN	1288.18	439.71	63.18	773.08	97.2	2661.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1484.72	36.65	574	0	2637.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	309.63	9.81	38.92	162	788.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	576.12	43.28	109.15	0	1027.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	115.1	4.02	42.48	0	206.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	4.27	0.5	1.4	0	7.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	25.66	36.97	19.15	0	93.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0.27	1.31	0	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.13	0.12	1.9	0	7.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.36	0.02	0.11	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.7	0.08	0.15	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	13.24	0.1	1.45	0	16.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	15.39	0	10.77	0	33.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	1.22	0.17	2.14	0.27	6.65	0



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	724.3	634.1	46.5	505.5	100.6	2011.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2661.4	196.6	2133	424.8	8471.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	43.2	0.5	22.1	3.9	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.7	0.2	11.8	2.2	53.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	4	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.42	11.25	78.43	16.3	289.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	13.62	10.35	4.1	0.91	43.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.56	1.53	1.53	0.27	18.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.58
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	317.24	3.6	701.56	250.65	2589.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1304.7	0	391.53	67.5	2401.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	166.3	0	45.43	4.05	499.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	365.53	0	137.5	8.64	917.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	111.21	0	21.68	5.94	225.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.62	0	1.23	0.1	9.52	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.07	96.2	0	27.01	2.02	137.32	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.7	0	2.34	0.51	9.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.59	0	0.08	0.01	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.57	0	0.17	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.92	0	3.63	0.1	9.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	45.48	0	8.04	1.21	61.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.88	0.01	1.94	0.69	6.47	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	546.6	102.3	563.4	149.8	2046.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2307	432.5	2377.7	625	8630.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	33.7	2.4	19.6	10.8	94.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	9.3	1.8	12.9	9.4	48.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.7	0.3	1.9	6.4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	3.9	0	4.8	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.1	0	4.8	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	31.4	0	0	0	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.41	19.17	92.64	5.4	315.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	9.71	3.1	5.4	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	0.35	1.25	0	13.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	107.48	49.68	656.98	54	1686.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1687.19	0	237.16	0	2486.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	205.93	0	15.79	0	556.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	306.95	0	30.22	0	691.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	104.8	0	18.72	0	178.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	3.56	0	0.58	0	5.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	0	80.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	1.8	0	2.74	0	7.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.34	0	0.05	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.42	0	0.02	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.68	0	0.48	0	6.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	0	39.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.29	0.13	1.82	0.15	4.21	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2039.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8597.6	0
Białko [g]	10%	NAN	98.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	310.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.08	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2370.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	2503.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	620.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	941.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	201.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.38	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	101.06	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.92	0

## Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>K# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. <b>P#o schab duszony w chrzanie 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet,</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórkę wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>2%</p> <p>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%</p>		<p>sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	---	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p> <p>2. <b>P# serek homogenizowany naturalny 50.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>7. P# w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>5. K# farsz z kurczakiem i włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. <b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IZZ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></p>



<p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	
---	---	--	---	--

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomarańcza 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
--	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>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%</p> <p>6. <b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza</b></p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, <b>skórki</b> wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>bulgur 30%</b></p>		<p>azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</b></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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczyce]</b></p>	
--	--------------------------	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	719.4	494	121.2	584.1	94	2012.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3032.7	2073.5	509.5	2448.4	395.5	8459.8	0
Białko [g]	10%	NAN	38.9	26.1	6.2	28.1	4.1	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	18.1	4.1	23.5	2.4	63.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	5.5	2.4	4.5	0.5	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	4.7	0	3.8	0.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	2.7	0	5.2	1.3	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	20.7	0	83.7	0	115.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.4	60.25	15.25	70	14.77	272.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.42	15.57	13.23	2.52	0.61	47.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.75	7.4	0.94	9.92	1.86	31.89	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.48
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.44
Sód [mg]	10%	NAN	1199.44	283.74	98.1	1054.77	286.47	2922.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	860.97	1218.91	53.1	556.56	91.8	2781.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	357.76	82.8	167.4	70.8	9.99	688.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	668.98	201.91	6.75	359.09	55.35	1292.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	140.87	68.22	3.6	104.15	18.89	335.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.37	2.27	0.13	4.47	0.64	11.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	27	1.98	12.35	1.79	58.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.4	0	1.72	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.25	2.01	0.13	2.92	0.7	9.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.46	0.22	0	0.35	0.06	1.11	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.19	0.01	0.29	0.02	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.5	4.58	0.03	7.14	1.06	17.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	16.2	1.19	7.41	1.07	35.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.33	0.78	0.27	2.92	0.79	7.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	697.5	602.8	94.5	518	95.3	2008.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2938.2	2534.2	396.7	2177.1	400	8446.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	35.7	3.9	21	5.9	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	18.5	3.5	15.7	4	57.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5.3	2.1	2.2	2.4	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	6.1	0	6.4	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	3.1	0	6.9	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	137.1	0	18.1	0	292.5	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.13	77.78	12.69	77.87	8.77	293.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.87	13.4	10.53	3.88	8.77	52.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.66	9.04	1.8	9.63	0	34.14	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.88
Sód [mg]	10%	NAN	1127.04	195.42	19.8	776.11	97.2	2215.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	981.75	793.84	120.6	539.57	0	2435.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.03	122.1	3.6	73.03	162	682.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	645.89	435.42	8.1	345.48	0	1434.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	166.75	89.87	2.7	105.36	0	364.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.23	2.4	0.27	3.88	0	11.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.34	58.77	6.9	91.35	0	221.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	1.06	0	2.16	0	4.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.32	2.29	0.34	4.69	0	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.29	0.02	0.33	0	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.5	0.02	0.2	0	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.24	12.34	0.14	8.88	0	29.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.6	5.33	4.13	7.64	0	55.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	0.54	0.05	2.15	0.27	5.53	0



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	671.3	749.4	95.3	420.6	77.7	2014.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2830.5	3138.6	400	1764.9	330.4	8464.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.4	37.9	5.9	15.1	12.4	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.8	32.3	4	14.6	0	63.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	5.3	2.4	2.7	0	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	15.2	0	5.5	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	8.4	0	5.8	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.5	0	58.5	0	167.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.91	82.75	8.77	61.53	7.02	274	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.18	11.68	8.77	6.09	7.02	46.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	12.41	0	8.94	0	34.44	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.41
Sód [mg]	10%	NAN	1727.79	779.77	97.2	738.35	54	3397.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	796.8	1227.85	0	741.88	0	2766.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	313.93	87.7	162	87.23	0	650.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	570.74	633.01	0	266.87	0	1470.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.1	195.64	0	85.85	0	458.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.42	4.66	0	3.37	0	12.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	40.95	0	23.68	0	72.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.07	0	1.29	0	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	5.91	0	4.04	0	12.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.47	0	0.29	0	1.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.52	0	0.22	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	14.73	0	4.92	0	26.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	13.89	0	14.21	0	32.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.79	2.16	0.27	2.05	0.15	8.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	715.9	639.7	89.1	460.8	95.2	2001	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.9	2677.2	373	1937.8	400.6	8403.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	35.4	9.9	21.8	3.8	106.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	28.9	4.5	12.5	2.4	65.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	4.1	2.7	2.9	0.5	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	14	0	4	0.5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	7.9	0	5.5	1.3	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	177.6	0	56.2	0	244.7	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.37	65.07	2.25	70.32	15.52	264.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.08	12.28	2.25	3.45	1.42	34.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	11.48	0	10.38	2.26	36.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.12
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.56
Sód [mg]	10%	NAN	1057.11	248.6	252	683.29	247.41	2488.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	947.91	1185.42	0	646.05	126.9	2906.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	343.72	159.68	0	87.82	9.45	600.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	698.72	331.91	0	391.66	57.51	1479.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	170.62	107.12	0	108.71	19.71	406.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.45	3.51	0	4.33	0.75	14.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	128.99	0	24.54	32.4	201.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.49	0	1.79	0.33	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	5.33	0	2.96	1.28	13.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.46	0	0.37	0.06	1.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.4	0	0.29	0.04	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.38	4.35	0	8.39	1.42	20.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	65.15	0	6.56	19.43	100.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.69	0.7	1.89	0.68	6.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	700	532.6	120.5	502.5	149.8	2005.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2946.8	2249.4	506.7	2110	625	8438.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	34.5	6.4	22.8	10.8	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	9.5	4.1	15.1	9.4	55.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	1.4	2.4	1.9	6.4	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.9	0	6.1	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	2.2	0	6.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	14.4	0	0	0	25.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.23	79.7	14.87	75.14	5.4	290.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	7.93	13.47	4.23	5.4	47.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.8	4.91	1.02	13.15	0	32.9	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.59
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.31
Sód [mg]	10%	NAN	782.16	79.68	98.82	807.37	54	1822.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	898.13	646.29	98.82	598.68	0	2241.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	354.04	105.84	179.82	52.69	0	692.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	636.3	150.37	12.42	275.17	0	1074.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.29	48.02	6.48	98.14	0	317.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	2.47	0.21	3.74	0	11.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.98	25.57	22.04	15.94	0	214.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.66	0	1.01	0	2.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.64	1.56	0.07	4.56	0	10.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.14	0.03	0.34	0	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.3	0.01	0.14	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.94	3.22	0.1	5.98	0	17.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.59	15.34	13.22	9.56	0	74.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.17	0.22	0.27	2.24	0.15	4.55	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	660.7	602.2	168.2	499.4	95.3	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2785.7	2526.4	708.7	2090.1	400	8511	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	38.9	6.1	16.6	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	21.5	4	23.2	4	65.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4.8	1.4	2.6	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	8	0.7	8.8	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.5	0.8	7.8	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.4	0	82.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.89	69.27	28.25	59.51	8.77	279.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.33	12.09	8.7	5.28	8.77	49.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	12.56	2.76	7.29	0	36.01	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.43
Sód [mg]	10%	NAN	1256.64	557.21	47.61	571.78	97.2	2530.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	879.15	1117.18	162.63	391.72	0	2550.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	309.88	90.47	91.98	63.37	162	717.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.04	376.21	120.96	244.81	0	1310.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	96.15	36.18	68.41	0	362.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.46	2.83	1.18	2.76	0	11.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	37.51	3.45	58.87	0	115.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	3.44	0.54	5.74	0	13.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.12	0.23	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.32	0.04	0.26	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.63	13.82	0.29	4.21	0	25.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	19.78	2.06	35.32	0	66.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	1.54	0.13	1.58	0.27	6.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	716.8	597.2	123.8	440	95.3	1973.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3016.1	2513.8	521.1	1851.6	400	8302.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	39.5	5.7	18.7	5.9	100.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	16.2	3.8	11	4	54.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	2.3	2.2	2.4	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	7.1	0	1.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	4.1	0	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	85.5	0	0	0	222.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.13	77.37	17.13	71.32	8.77	287.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	14.97	15.3	3.51	8.77	58.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.52	8.52	1.04	9.76	0	32.87	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	NAN	824.67	304.06	86.99	1077.03	97.2	2389.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	1146.43	1101.24	158.4	461.38	0	2867.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.88	97.44	153.59	46.18	162	830.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	738.77	379.63	13.5	270.01	0	1401.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.86	77.88	12.9	93.7	0	367.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.44	2.71	0.32	3.47	0	12.96	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	44.93	25.99	17.1	57	0	145.02	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.5	3.5	0.09	3.46	0	11.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0.22	0.01	0.31	0	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.33	0.04	0.15	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.6	14.59	0.22	5.84	0	27.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.96	15.59	10.26	34.19	0	87.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.29	0.84	0.24	2.99	0.27	5.97	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2005.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8432.3	0
Białko [g]	10%	NAN	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	60.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	280.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.16	0
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	NAN	2538.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	2650	0
Wapń [mg]	10%	NAN	694.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1351.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	373.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	146.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	23.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.34	0

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>K# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy</b></p>	<p>1. <b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. <b>P#o schab duszony w chrzanie 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka</b></p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. <b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretką drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. <b>P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g</b> [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p><b>60.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan 2%</p> <p>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%</p>		<p>sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
--	---	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%,</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p> <p>2. <b>P# serek homogenizowany naturalny 50.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>6. <b>Jaja gotowane IŻŻ 50.00g</b></p> <p>7. P# w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Cukier 1%</p> <p>5. K# farsz z kurczakiem i włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. <b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b></p>	<p>1. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></p>

<p>50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>pietruski świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomarańcza 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
--	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>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%</p> <p>6. <b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza</b></p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, <b>skórki</b> wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>bulgur 30%</b></p>		<p>azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</b></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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczyce]</b></p>	
---	--------------------------	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	719.4	494	121.2	584.1	94	2012.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3032.7	2073.5	509.5	2448.4	395.5	8459.8	0
Białko [g]	10%	NAN	38.9	26.1	6.2	28.1	4.1	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	18.1	4.1	23.5	2.4	63.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	5.5	2.4	4.5	0.5	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	4.7	0	3.8	0.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	2.7	0	5.2	1.3	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	20.7	0	83.7	0	115.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.4	60.25	15.25	70	14.77	272.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.42	15.57	13.23	2.52	0.61	47.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.75	7.4	0.94	9.92	1.86	31.89	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.48
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.44
Sód [mg]	10%	NAN	1199.44	283.74	98.1	1054.77	286.47	2922.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	860.97	1218.91	53.1	556.56	91.8	2781.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	357.76	82.8	167.4	70.8	9.99	688.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	668.98	201.91	6.75	359.09	55.35	1292.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	140.87	68.22	3.6	104.15	18.89	335.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.37	2.27	0.13	4.47	0.64	11.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	27	1.98	12.35	1.79	58.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.4	0	1.72	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.25	2.01	0.13	2.92	0.7	9.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.46	0.22	0	0.35	0.06	1.11	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.19	0.01	0.29	0.02	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.5	4.58	0.03	7.14	1.06	17.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	16.2	1.19	7.41	1.07	35.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.33	0.78	0.27	2.92	0.79	7.3	0



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	697.5	602.8	94.5	518	95.3	2008.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2938.2	2534.2	396.7	2177.1	400	8446.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	35.7	3.9	21	5.9	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	18.5	3.5	15.7	4	57.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5.3	2.1	2.2	2.4	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	6.1	0	6.4	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	3.1	0	6.9	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	137.1	0	18.1	0	292.5	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.13	77.78	12.69	77.87	8.77	293.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.87	13.4	10.53	3.88	8.77	52.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.66	9.04	1.8	9.63	0	34.14	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.88
Sód [mg]	10%	NAN	1127.04	195.42	19.8	776.11	97.2	2215.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	981.75	793.84	120.6	539.57	0	2435.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.03	122.1	3.6	73.03	162	682.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	645.89	435.42	8.1	345.48	0	1434.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	166.75	89.87	2.7	105.36	0	364.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.23	2.4	0.27	3.88	0	11.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.34	58.77	6.9	91.35	0	221.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	1.06	0	2.16	0	4.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.32	2.29	0.34	4.69	0	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.29	0.02	0.33	0	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.5	0.02	0.2	0	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.24	12.34	0.14	8.88	0	29.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.6	5.33	4.13	7.64	0	55.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	0.54	0.05	2.15	0.27	5.53	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	671.3	749.4	95.3	420.6	77.7	2014.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2830.5	3138.6	400	1764.9	330.4	8464.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.4	37.9	5.9	15.1	12.4	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.8	32.3	4	14.6	0	63.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	5.3	2.4	2.7	0	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	15.2	0	5.5	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	8.4	0	5.8	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.5	0	58.5	0	167.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.91	82.75	8.77	61.53	7.02	274	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.18	11.68	8.77	6.09	7.02	46.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	12.41	0	8.94	0	34.44	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.41
Sód [mg]	10%	NAN	1727.79	779.77	97.2	738.35	54	3397.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	796.8	1227.85	0	741.88	0	2766.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	313.93	87.7	162	87.23	0	650.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	570.74	633.01	0	266.87	0	1470.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.1	195.64	0	85.85	0	458.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.42	4.66	0	3.37	0	12.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	40.95	0	23.68	0	72.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.07	0	1.29	0	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	5.91	0	4.04	0	12.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.47	0	0.29	0	1.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.52	0	0.22	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	14.73	0	4.92	0	26.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	13.89	0	14.21	0	32.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.79	2.16	0.27	2.05	0.15	8.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	715.9	639.7	89.1	460.8	95.2	2001	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.9	2677.2	373	1937.8	400.6	8403.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	35.4	9.9	21.8	3.8	106.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	28.9	4.5	12.5	2.4	65.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	4.1	2.7	2.9	0.5	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	14	0	4	0.5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	7.9	0	5.5	1.3	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	177.6	0	56.2	0	244.7	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.37	65.07	2.25	70.32	15.52	264.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.08	12.28	2.25	3.45	1.42	34.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	11.48	0	10.38	2.26	36.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.12
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.56
Sód [mg]	10%	NAN	1057.11	248.6	252	683.29	247.41	2488.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	947.91	1185.42	0	646.05	126.9	2906.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	343.72	159.68	0	87.82	9.45	600.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	698.72	331.91	0	391.66	57.51	1479.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	170.62	107.12	0	108.71	19.71	406.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.45	3.51	0	4.33	0.75	14.06	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	128.99	0	24.54	32.4	201.15	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0.49	0	1.79	0.33	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	5.33	0	2.96	1.28	13.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.46	0	0.37	0.06	1.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.4	0	0.29	0.04	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.38	4.35	0	8.39	1.42	20.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	65.15	0	6.56	19.43	100.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.69	0.7	1.89	0.68	6.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	700	532.6	120.5	502.5	149.8	2005.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2946.8	2249.4	506.7	2110	625	8438.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	34.5	6.4	22.8	10.8	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	9.5	4.1	15.1	9.4	55.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	1.4	2.4	1.9	6.4	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.9	0	6.1	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	2.2	0	6.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	14.4	0	0	0	25.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.23	79.7	14.87	75.14	5.4	290.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	7.93	13.47	4.23	5.4	47.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.8	4.91	1.02	13.15	0	32.9	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.59
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.31
Sód [mg]	10%	NAN	782.16	79.68	98.82	807.37	54	1822.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	898.13	646.29	98.82	598.68	0	2241.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	354.04	105.84	179.82	52.69	0	692.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	636.3	150.37	12.42	275.17	0	1074.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.29	48.02	6.48	98.14	0	317.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	2.47	0.21	3.74	0	11.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.98	25.57	22.04	15.94	0	214.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.66	0	1.01	0	2.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.64	1.56	0.07	4.56	0	10.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.14	0.03	0.34	0	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.3	0.01	0.14	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.94	3.22	0.1	5.98	0	17.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.59	15.34	13.22	9.56	0	74.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.17	0.22	0.27	2.24	0.15	4.55	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	660.7	602.2	168.2	499.4	95.3	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2785.7	2526.4	708.7	2090.1	400	8511	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	38.9	6.1	16.6	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	21.5	4	23.2	4	65.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4.8	1.4	2.6	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	8	0.7	8.8	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.5	0.8	7.8	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.4	0	82.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.89	69.27	28.25	59.51	8.77	279.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.33	12.09	8.7	5.28	8.77	49.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	12.56	2.76	7.29	0	36.01	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.43
Sód [mg]	10%	NAN	1256.64	557.21	47.61	571.78	97.2	2530.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	879.15	1117.18	162.63	391.72	0	2550.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	309.88	90.47	91.98	63.37	162	717.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.04	376.21	120.96	244.81	0	1310.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	96.15	36.18	68.41	0	362.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.46	2.83	1.18	2.76	0	11.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	37.51	3.45	58.87	0	115.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	3.44	0.54	5.74	0	13.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.12	0.23	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.32	0.04	0.26	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.63	13.82	0.29	4.21	0	25.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	19.78	2.06	35.32	0	66.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	1.54	0.13	1.58	0.27	6.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	716.8	597.2	123.8	440	95.3	1973.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3016.1	2513.8	521.1	1851.6	400	8302.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	39.5	5.7	18.7	5.9	100.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	16.2	3.8	11	4	54.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	2.3	2.2	2.4	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	7.1	0	1.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	4.1	0	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	85.5	0	0	0	222.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.13	77.37	17.13	71.32	8.77	287.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	14.97	15.3	3.51	8.77	58.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.52	8.52	1.04	9.76	0	32.87	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	NAN	824.67	304.06	86.99	1077.03	97.2	2389.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	1146.43	1101.24	158.4	461.38	0	2867.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.88	97.44	153.59	46.18	162	830.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	738.77	379.63	13.5	270.01	0	1401.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.86	77.88	12.9	93.7	0	367.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.44	2.71	0.32	3.47	0	12.96	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	44.93	25.99	17.1	57	0	145.02	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.5	3.5	0.09	3.46	0	11.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0.22	0.01	0.31	0	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.33	0.04	0.15	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.6	14.59	0.22	5.84	0	27.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.96	15.59	10.26	34.19	0	87.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.29	0.84	0.24	2.99	0.27	5.97	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2005.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8432.3	0
Białko [g]	10%	NAN	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	60.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	280.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.16	0
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	NAN	2538.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	2650	0
Wapń [mg]	10%	NAN	694.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1351.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	373.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	146.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	23.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.34	0

# Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>K# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. <b>P#o schab duszony w chrzanie 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka</b></p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretką drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>



<p><b>60.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan 2%</p> <p>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%</p>		<p>sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
--	---	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%,</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p> <p>2. <b>P# serek homogenizowany naturalny 50.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>6. <b>Jaja gotowane IŻŻ 50.00g</b></p> <p>7. P# w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Cukier 1%</p> <p>5. K# farsz z kurczakiem i włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. <b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b></p>	<p>1. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></p>

<p>50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>pietruski świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomarańcza 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
--	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>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%</p> <p>6. <b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza</b></p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, <b>skórki</b> wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>bulgur 30%</b></p>		<p>azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
---	--------------------------	--	---	--



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	719.4	494	121.2	584.1	94	2012.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3032.7	2073.5	509.5	2448.4	395.5	8459.8	0
Białko [g]	10%	NAN	38.9	26.1	6.2	28.1	4.1	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	18.1	4.1	23.5	2.4	63.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	5.5	2.4	4.5	0.5	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	4.7	0	3.8	0.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	2.7	0	5.2	1.3	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	20.7	0	83.7	0	115.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.4	60.25	15.25	70	14.77	272.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.42	15.57	13.23	2.52	0.61	47.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.75	7.4	0.94	9.92	1.86	31.89	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.48
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.44
Sód [mg]	10%	NAN	1199.44	283.74	98.1	1054.77	286.47	2922.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	860.97	1218.91	53.1	556.56	91.8	2781.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	357.76	82.8	167.4	70.8	9.99	688.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	668.98	201.91	6.75	359.09	55.35	1292.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	140.87	68.22	3.6	104.15	18.89	335.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.37	2.27	0.13	4.47	0.64	11.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	27	1.98	12.35	1.79	58.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.4	0	1.72	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.25	2.01	0.13	2.92	0.7	9.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.46	0.22	0	0.35	0.06	1.11	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.19	0.01	0.29	0.02	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.5	4.58	0.03	7.14	1.06	17.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	16.2	1.19	7.41	1.07	35.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.33	0.78	0.27	2.92	0.79	7.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	697.5	602.8	94.5	518	95.3	2008.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2938.2	2534.2	396.7	2177.1	400	8446.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	35.7	3.9	21	5.9	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	18.5	3.5	15.7	4	57.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5.3	2.1	2.2	2.4	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	6.1	0	6.4	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	3.1	0	6.9	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	137.1	0	18.1	0	292.5	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.13	77.78	12.69	77.87	8.77	293.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.87	13.4	10.53	3.88	8.77	52.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.66	9.04	1.8	9.63	0	34.14	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.88
Sód [mg]	10%	NAN	1127.04	195.42	19.8	776.11	97.2	2215.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	981.75	793.84	120.6	539.57	0	2435.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.03	122.1	3.6	73.03	162	682.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	645.89	435.42	8.1	345.48	0	1434.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	166.75	89.87	2.7	105.36	0	364.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.23	2.4	0.27	3.88	0	11.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.34	58.77	6.9	91.35	0	221.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	1.06	0	2.16	0	4.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.32	2.29	0.34	4.69	0	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.29	0.02	0.33	0	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.5	0.02	0.2	0	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.24	12.34	0.14	8.88	0	29.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.6	5.33	4.13	7.64	0	55.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	0.54	0.05	2.15	0.27	5.53	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	671.3	749.4	95.3	420.6	77.7	2014.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2830.5	3138.6	400	1764.9	330.4	8464.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.4	37.9	5.9	15.1	12.4	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.8	32.3	4	14.6	0	63.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	5.3	2.4	2.7	0	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	15.2	0	5.5	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	8.4	0	5.8	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.5	0	58.5	0	167.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.91	82.75	8.77	61.53	7.02	274	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.18	11.68	8.77	6.09	7.02	46.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	12.41	0	8.94	0	34.44	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.41
Sód [mg]	10%	NAN	1727.79	779.77	97.2	738.35	54	3397.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	796.8	1227.85	0	741.88	0	2766.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	313.93	87.7	162	87.23	0	650.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	570.74	633.01	0	266.87	0	1470.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.1	195.64	0	85.85	0	458.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.42	4.66	0	3.37	0	12.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	40.95	0	23.68	0	72.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.07	0	1.29	0	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	5.91	0	4.04	0	12.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.47	0	0.29	0	1.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.52	0	0.22	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	14.73	0	4.92	0	26.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	13.89	0	14.21	0	32.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.79	2.16	0.27	2.05	0.15	8.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	715.9	639.7	89.1	460.8	95.2	2001	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.9	2677.2	373	1937.8	400.6	8403.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	35.4	9.9	21.8	3.8	106.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	28.9	4.5	12.5	2.4	65.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	4.1	2.7	2.9	0.5	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	14	0	4	0.5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	7.9	0	5.5	1.3	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	177.6	0	56.2	0	244.7	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.37	65.07	2.25	70.32	15.52	264.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.08	12.28	2.25	3.45	1.42	34.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	11.48	0	10.38	2.26	36.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.12
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.56
Sód [mg]	10%	NAN	1057.11	248.6	252	683.29	247.41	2488.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	947.91	1185.42	0	646.05	126.9	2906.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	343.72	159.68	0	87.82	9.45	600.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	698.72	331.91	0	391.66	57.51	1479.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	170.62	107.12	0	108.71	19.71	406.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.45	3.51	0	4.33	0.75	14.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	128.99	0	24.54	32.4	201.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.49	0	1.79	0.33	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	5.33	0	2.96	1.28	13.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.46	0	0.37	0.06	1.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.4	0	0.29	0.04	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.38	4.35	0	8.39	1.42	20.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	65.15	0	6.56	19.43	100.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.69	0.7	1.89	0.68	6.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	700	532.6	120.5	502.5	149.8	2005.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2946.8	2249.4	506.7	2110	625	8438.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	34.5	6.4	22.8	10.8	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	9.5	4.1	15.1	9.4	55.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	1.4	2.4	1.9	6.4	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.9	0	6.1	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	2.2	0	6.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	14.4	0	0	0	25.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.23	79.7	14.87	75.14	5.4	290.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	7.93	13.47	4.23	5.4	47.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.8	4.91	1.02	13.15	0	32.9	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.59
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.31
Sód [mg]	10%	NAN	782.16	79.68	98.82	807.37	54	1822.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	898.13	646.29	98.82	598.68	0	2241.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	354.04	105.84	179.82	52.69	0	692.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	636.3	150.37	12.42	275.17	0	1074.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.29	48.02	6.48	98.14	0	317.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	2.47	0.21	3.74	0	11.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.98	25.57	22.04	15.94	0	214.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.66	0	1.01	0	2.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.64	1.56	0.07	4.56	0	10.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.14	0.03	0.34	0	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.3	0.01	0.14	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.94	3.22	0.1	5.98	0	17.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.59	15.34	13.22	9.56	0	74.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.17	0.22	0.27	2.24	0.15	4.55	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	660.7	602.2	168.2	499.4	95.3	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2785.7	2526.4	708.7	2090.1	400	8511	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	38.9	6.1	16.6	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	21.5	4	23.2	4	65.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4.8	1.4	2.6	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	8	0.7	8.8	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.5	0.8	7.8	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.4	0	82.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.89	69.27	28.25	59.51	8.77	279.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.33	12.09	8.7	5.28	8.77	49.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	12.56	2.76	7.29	0	36.01	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.43
Sód [mg]	10%	NAN	1256.64	557.21	47.61	571.78	97.2	2530.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	879.15	1117.18	162.63	391.72	0	2550.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	309.88	90.47	91.98	63.37	162	717.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.04	376.21	120.96	244.81	0	1310.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	96.15	36.18	68.41	0	362.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.46	2.83	1.18	2.76	0	11.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	37.51	3.45	58.87	0	115.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	3.44	0.54	5.74	0	13.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.12	0.23	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.32	0.04	0.26	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.63	13.82	0.29	4.21	0	25.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	19.78	2.06	35.32	0	66.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	1.54	0.13	1.58	0.27	6.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	716.8	597.2	123.8	440	95.3	1973.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3016.1	2513.8	521.1	1851.6	400	8302.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	39.5	5.7	18.7	5.9	100.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	16.2	3.8	11	4	54.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	2.3	2.2	2.4	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	7.1	0	1.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	4.1	0	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	85.5	0	0	0	222.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.13	77.37	17.13	71.32	8.77	287.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	14.97	15.3	3.51	8.77	58.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.52	8.52	1.04	9.76	0	32.87	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	NAN	824.67	304.06	86.99	1077.03	97.2	2389.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	1146.43	1101.24	158.4	461.38	0	2867.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.88	97.44	153.59	46.18	162	830.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	738.77	379.63	13.5	270.01	0	1401.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.86	77.88	12.9	93.7	0	367.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.44	2.71	0.32	3.47	0	12.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	44.93	25.99	17.1	57	0	145.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.5	3.5	0.09	3.46	0	11.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0.22	0.01	0.31	0	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.33	0.04	0.15	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.6	14.59	0.22	5.84	0	27.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.96	15.59	10.26	34.19	0	87.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.29	0.84	0.24	2.99	0.27	5.97	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2005.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8432.3	0
Białko [g]	10%	NAN	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	60.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	280.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.16	0
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	NAN	2538.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	2650	0
Wapń [mg]	10%	NAN	694.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1351.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	373.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.21	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	146.9	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	23.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.34	0



## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>K# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. <b>P#o schab duszony w chrzanie 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet,</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

do gotowania 3%	2% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b> , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b> , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b> ]	
-----------------	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. K# farsz z kurczakiem i włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p> <p>2. <b>P# serek homogenizowany naturalny 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

## Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. <b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></p>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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. <b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/półdwica ani 150.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g 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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomarańcza 60.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z dorsza i fasoli 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05</b>				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 60.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Rw zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
--	--	--	--	---



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	478.6	450.6	121.2	481.4	94	1626	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2015.1	1890.9	509.5	2014.3	395.5	6825.5	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	25.3	6.2	24.5	4.1	87.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	16.9	4.1	22.6	2.4	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	5.4	2.4	4.4	0.5	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	4.1	0	3.6	0.5	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	2.4	0	4.7	1.3	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	20.5	0	83.7	0	115.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.68	52.67	15.25	48.4	14.77	197.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.88	15.04	13.23	2.39	0.61	46.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	6.79	0.94	7.04	1.86	22.64	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.77
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.84
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.38
Sód [mg]	10%	NAN	407.44	279.38	98.1	856.77	286.47	1928.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.47	1034.73	53.1	459.81	91.8	2306.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.96	77.13	167.4	60.9	9.99	653.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	505.18	175.96	6.75	277.19	55.35	1020.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	85.07	58.5	3.6	76.25	18.89	242.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.39	2.07	0.13	3.48	0.64	8.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	22.25	1.98	12.35	1.79	53.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.4	0	1.72	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	1.77	0.13	2.62	0.7	7.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.27	0.19	0	0.25	0.06	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.17	0.01	0.26	0.02	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.11	4.02	0.03	5.44	1.06	11.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	13.35	1.19	7.41	1.07	32.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.13	0.77	0.27	2.37	0.79	4.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	463.7	602.8	94.5	415.2	95.3	1671.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1950.6	2534.2	396.7	1742.9	400	7024.6	0
Białko [g]	10%	NAN	19.5	35.7	3.9	17.4	5.9	82.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	18.5	3.5	14.8	4	54	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	5.3	2.1	2.1	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	6.1	0	6.2	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	3.1	0	6.4	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	137.1	0	18.1	0	292.5	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.91	77.78	12.69	56.27	8.77	226.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.38	13.4	10.53	3.75	8.77	51.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.9	9.04	1.8	6.75	0	25.5	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.39
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.8
Sód [mg]	10%	NAN	414.24	195.42	19.8	578.11	97.2	1304.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	788.25	793.84	120.6	442.82	0	2145.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.23	122.1	3.6	63.13	162	653.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	482.09	435.42	8.1	263.58	0	1189.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	110.95	89.87	2.7	77.46	0	280.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.25	2.4	0.27	2.89	0	8.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.34	58.77	6.9	91.35	0	221.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	1.06	0	2.16	0	4.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.7	2.29	0.34	4.38	0	10.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.29	0.02	0.24	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.5	0.02	0.18	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.85	12.34	0.14	7.18	0	24.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.6	5.33	4.13	7.64	0	55.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.15	0.54	0.05	1.6	0.27	3.26	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	439	656.6	95.3	420.6	77.7	1689.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1849.5	2746	400	1764.9	330.4	7091.1	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	34.5	5.9	15.1	12.4	87.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	31.5	4	14.6	0	60.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	5.1	2.4	2.7	0	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	14.9	0	5.5	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	8.1	0	5.8	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.5	0	58.5	0	167.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.55	64.04	8.77	61.53	7.02	211.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.77	11.49	8.77	6.09	7.02	46.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.32	10.82	0	8.94	0	27.08	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.77
Sód [mg]	10%	NAN	1072.59	778.2	97.2	738.35	54	2740.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	603.3	1108.19	0	741.88	0	2453.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	79.57	162	87.23	0	622.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.94	509.08	0	266.87	0	1182.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	121.3	136.26	0	85.85	0	343.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.44	3.86	0	3.37	0	9.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	40.95	0	23.68	0	72.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.07	0	1.29	0	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.23	5.84	0	4.04	0	12.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.34	0	0.29	0	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.49	0	0.22	0	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.9	14.23	0	4.92	0	23.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	13.89	0	14.21	0	32.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.97	2.16	0.27	2.05	0.15	6.85	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	484.1	582.4	89.1	358.1	95.2	1609.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2034.8	2434.6	373	1503.7	400.6	6746.9	0
Białko [g]	10%	NAN	22.6	34.2	9.9	18.2	3.8	89	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	28.6	4.5	11.6	2.4	62.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	4	2.7	2.8	0.5	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	13.9	0	3.9	0.5	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	7.8	0	5	1.3	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	177.6	0	56.2	0	244.2	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.22	51.94	2.25	48.72	15.52	185.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.98	12.14	2.25	3.31	1.42	33.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	10	0	7.5	2.26	26.76	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.19
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.13
Sód [mg]	10%	NAN	650.04	246.79	252	485.29	247.41	1881.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	728.49	1140.94	0	549.3	126.9	2545.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298	153.6	0	77.92	9.45	538.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.12	289.16	0	309.76	57.51	1126.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.39	88.08	0	80.81	19.71	300.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.42	3.26	0	3.34	0.75	10.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	128.99	0	24.54	32.4	201.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.49	0	1.79	0.33	3.65	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	5.24	0	2.65	1.28	12.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.39	0	0.27	0.06	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.4	0	0.26	0.04	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	3.59	0	6.69	1.42	14.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	65.15	0	6.56	19.43	100.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.8	0.68	0.7	1.34	0.68	4.7	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	494.5	464.5	120.5	399.7	149.8	1629.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2078.6	1959.9	506.7	1675.9	625	6846.4	0
Białko [g]	10%	NAN	21.1	32.8	6.4	19.2	10.8	90.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	9.4	4.1	14.3	9.4	52.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	1.4	2.4	1.8	6.4	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	3.9	0	6	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	2.2	0	6.3	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	14.4	0	0	0	25.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	72.03	64.58	14.87	53.54	5.4	210.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	7.75	13.47	4.1	5.4	47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.04	4.91	1.02	10.27	0	24.26	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.97
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	33.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	43.8
Sód [mg]	10%	NAN	386.16	79.68	98.82	609.37	54	1228.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	704.63	646.29	98.82	501.93	0	1951.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.24	105.84	179.82	42.79	0	662.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	472.5	150.37	12.42	193.27	0	828.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.49	48.02	6.48	70.24	0	234.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	2.47	0.21	2.75	0	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.98	25.57	22.04	15.94	0	214.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.66	0	1.01	0	2.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.03	1.56	0.07	4.25	0	9.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.14	0.03	0.25	0	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.3	0.01	0.11	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.55	3.22	0.1	4.29	0	12.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.59	15.34	13.22	9.56	0	74.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.07	0.22	0.27	1.69	0.15	3.07	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	434	520.2	168.2	499.4	95.3	1717.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1827.9	2179.9	708.7	2090.1	400	7206.7	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	35.4	6.1	16.6	5.9	83.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	21	4	23.2	4	62.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	4.6	1.4	2.6	2.4	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	8	0.7	8.8	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	4.5	0.8	7.8	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.4	0	82.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.18	52.39	28.25	59.51	8.77	218.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.9	11.38	8.7	5.28	8.77	48.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.63	10.07	2.76	7.29	0	27.76	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.9
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.42
Sód [mg]	10%	NAN	623.04	555.9	47.61	571.78	97.2	1895.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	685.65	1117.13	162.63	391.72	0	2357.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.08	89.1	91.98	63.37	162	696.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.24	376.21	120.96	244.81	0	1146.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.55	95.63	36.18	68.41	0	305.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.48	2.78	1.18	2.76	0	9.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	37.51	3.45	58.87	0	115.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	3.44	0.54	5.74	0	12.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.24	0.12	0.23	0	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.32	0.04	0.26	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.24	13.82	0.29	4.21	0	22.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	19.78	2.06	35.32	0	66.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	1.54	0.13	1.58	0.27	4.73	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	466.1	552.4	123.8	337.3	95.3	1575.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1959.8	2323.5	521.1	1417.5	400	6622.1	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	38	5.7	15.1	5.9	84.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.3	16	3.8	10.1	4	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.3	2.2	2.3	2.4	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.8	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.1	0	4.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.7	85.2	0	0	0	159	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	68.13	67.95	17.13	49.72	8.77	211.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	14.97	15.3	3.37	8.77	57.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.17	8.23	1.04	6.88	0	23.34	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.37
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.39
Sód [mg]	10%	NAN	394.68	287.75	86.99	879.03	97.2	1745.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	838.68	1101.22	158.4	364.63	0	2462.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.51	96.76	153.59	36.28	162	771.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	523	379.63	13.5	188.11	0	1104.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	119.5	77.62	12.9	65.8	0	275.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.82	2.68	0.32	2.48	0	9.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	29.14	25.99	17.1	57	0	129.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.33	0.67	0	1.01	0	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.37	3.5	0.09	3.15	0	10.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.22	0.01	0.21	0	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.33	0.04	0.12	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.07	14.59	0.22	4.15	0	22.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	17.48	15.59	10.26	34.19	0	77.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.09	0.79	0.24	2.44	0.27	4.36	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1645.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6909	0
Białko [g]	10%	NAN	86.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	208.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.33	0
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	29	-	31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	46
Sód [mg]	10%	NAN	1817.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	2317.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	656.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1085.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	283.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.23	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	143.96	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.92	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	18.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	62.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.54	0



## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>6. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>

<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurcze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w poładwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabielen z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 180.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

**seler, gorczycę]**

7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę]**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitki biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	720.1	562.5	41.5	640.1	108.6	2073	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3041.7	2364	175.4	2693.8	458.4	8733.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.9	29.5	0.3	34.5	5.6	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	17.5	0.3	20.9	2.5	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.3	0	4	0.6	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.2	0	3.3	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	3.7	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	15.1	0	84.6	0	110.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.33	76.5	10.08	78.75	15.89	296.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.76	14.32	9.72	4.32	1	45.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.66	1.71	0.96	0.32	17	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.88
Sód [mg]	10%	NAN	1205.47	205.62	0	944.79	306	2661.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	681.33	1471.58	0	327.96	76.14	2557.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.25	91.14	0	74.85	2.42	495.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.13	278.03	0	218.87	5.67	1016.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.34	104.68	0	28.73	2.16	225.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.73	0	1.4	0.13	7.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	31.56	0	8.53	5.17	57.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.74	0.33	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.48	0	1.84	0.74	7.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.43	0	0.08	0.01	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.31	0	0.37	0.01	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	5.27	0	2.17	0.25	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	18.93	0	5.11	3.1	34.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.57	0	2.62	0.85	6.65	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	647.3	671.6	66.9	561.2	86.9	2034.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2829.2	282.5	2366.1	369.4	8583.9	0
Białko [g]	10%	NAN	34	35	0.5	21.5	16.2	107.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	18.7	0.5	15	0	45.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8	0	2.2	0	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	5.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2	0.1	5.5	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	99.6	0	18.1	0	129.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	92.42	16.33	85.44	5.53	303.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	21.16	13.09	3.73	5.53	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	3.61	2.7	0.87	0	9.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.37
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.63
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	175.54	2.7	792.58	54	2155.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	521.85	180.9	218.45	0	1495.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	194.37	5.4	37.39	0	572.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	424.13	12.15	91.32	0	926	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	42.54	4.05	18.78	0	122.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.45	0.4	0.86	0	5.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	56.86	10.35	90.07	0	163.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.7	0	2.16	0	3.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	1.42	0.51	3.79	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.04	0.04	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.68	0.03	0.1	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	2.71	0.21	3.79	0	7.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	4.18	6.2	6.87	0	20.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	0.48	0	2.2	0.15	5.38	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	677.3	776.9	118.7	499.8	95.3	2168.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2863.1	3268.5	502.4	2112.2	400	9146.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	51.3	4	16.3	5.9	106.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	22.8	1.7	8.5	4	48.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8.4	0.5	1.9	2.4	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.9	0.7	2.2	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.8	0.2	3.3	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	207.5	58.7	61.7	0	338.3	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.36	96.51	21.84	90.81	8.77	334.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	19.49	13.74	4.53	8.77	60.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.06	0.23	2.86	0	15.88	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.31
Sód [mg]	10%	NAN	1288.18	508.11	63.18	773.08	97.2	2729.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1652.25	36.65	574	0	2804.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	315.23	9.81	38.92	162	794.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	686.24	43.28	109.15	0	1137.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	130.4	4.02	42.48	0	221.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	4.63	0.5	1.4	0	7.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	25.66	36.97	19.15	0	93.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.92	0.27	1.31	0	3.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.28	0.12	1.9	0	7.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.4	0.02	0.11	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.79	0.08	0.15	0	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	17.89	0.1	1.45	0	20.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	15.39	0	10.77	0	33.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	1.41	0.17	2.14	0.27	6.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	724.3	634.1	141.8	505.5	100.6	2106.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2661.4	596.6	2133	424.8	8871.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	43.2	6.4	22.1	3.9	107.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.7	4.3	11.8	2.2	57.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	4	2.4	2.9	0.5	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.42	20.02	78.43	16.3	297.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	13.62	19.12	4.1	0.91	52.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.56	1.53	1.53	0.27	18.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.41
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	317.24	100.8	701.56	250.65	2686.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1304.7	0	391.53	67.5	2401.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	166.3	162	45.43	4.05	661.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	365.53	0	137.5	8.64	917.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	111.21	0	21.68	5.94	225.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.62	0	1.23	0.1	9.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	96.2	0	27.01	2.02	137.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.7	0	2.34	0.51	9.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.59	0	0.08	0.01	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.57	0	0.17	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.92	0	3.63	0.1	9.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	45.48	0	8.04	1.21	61.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.88	0.28	1.94	0.69	6.71	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	753.4	546.6	236	563.4	149.8	2249.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3177.6	2307	992	2377.7	625	9479.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	33.7	17.2	19.6	10.8	114.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.8	9.3	8.6	12.9	9.4	59.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	1.7	4.4	1.9	6.4	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.4	3.9	0	4.8	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	2.1	0	4.8	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	31.4	0	0	0	43.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.73	86.41	22.54	92.64	5.4	320.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.38	12.18	13.09	3.1	5.4	61.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.29	9.21	0.35	1.25	0	13.12	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.66
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	47.45
Sód [mg]	10%	NAN	842.16	107.48	427.68	656.98	54	2088.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	592.94	1687.19	0	237.16	0	2517.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	377.22	205.93	0	15.79	0	598.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	417.9	306.95	0	30.22	0	755.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.99	104.8	0	18.72	0	181.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	3.56	0	0.58	0	5.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.69	67.03	0	7.27	0	81.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.21	0	1.01	0	2.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	1.8	0	2.74	0	8.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.34	0	0.05	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.42	0	0.02	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	4.68	0	0.48	0	6.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.01	31.48	0	4.36	0	39.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.29	1.18	1.82	0.15	5.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	708.6	531.1	105	556.1	86.9	1987.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	369.4	8391.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	16.2	107.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	0	37.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	0	10.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	5.53	316.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	5.53	66.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	11.89
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.2
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	54	2314.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	0	487.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.15	5.78	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	611.3	176.3	477.6	95.3	2087.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	747.7	2016.7	400	8807.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	14.7	19	5.9	108.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	27.08	77.77	8.77	322.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	17.36	2.55	8.77	66.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	23.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.28
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	97.27	1095.75	97.2	2490.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.27	3.04	0.27	6.22	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2100.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8859	0
Białko [g]	10%	NAN	108.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	190.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	313.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.11	0
% energii z białka	10%	18	-	22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2446.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	2531.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	604.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	966.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	204.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.44	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	101.11	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.11	0

---

## Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-29
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połudwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>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. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>6. <b>Rw galaretką drobiową z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w połędwica sopočka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurcze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabielen z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

**seler, gorczycę]**

7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę]**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>



Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	720.1	562.5	41.5	640.1	108.6	2073	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3041.7	2364	175.4	2693.8	458.4	8733.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.9	29.5	0.3	34.5	5.6	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	17.5	0.3	20.9	2.5	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.3	0	4	0.6	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.2	0	3.3	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	3.7	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	15.1	0	84.6	0	110.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.33	76.5	10.08	78.75	15.89	296.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.76	14.32	9.72	4.32	1	45.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.66	1.71	0.96	0.32	17	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.88
Sód [mg]	10%	NAN	1205.47	205.62	0	944.79	306	2661.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	681.33	1471.58	0	327.96	76.14	2557.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.25	91.14	0	74.85	2.42	495.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.13	278.03	0	218.87	5.67	1016.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.34	104.68	0	28.73	2.16	225.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.73	0	1.4	0.13	7.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	31.56	0	8.53	5.17	57.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.74	0.33	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.48	0	1.84	0.74	7.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.43	0	0.08	0.01	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.31	0	0.37	0.01	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	5.27	0	2.17	0.25	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	18.93	0	5.11	3.1	34.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.57	0	2.62	0.85	6.65	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	647.3	671.6	66.9	561.2	95.3	2042.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2829.2	282.5	2366.1	400	8614.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34	35	0.5	21.5	5.9	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	18.7	0.5	15	4	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8	0	2.2	2.4	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	5.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2	0.1	5.5	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	99.6	0	18.1	0	129.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	92.42	16.33	85.44	8.77	307.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	21.16	13.09	3.73	8.77	62.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	3.61	2.7	0.87	0	9.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.91
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	175.54	2.7	792.58	97.2	2198.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	521.85	180.9	218.45	0	1495.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	194.37	5.4	37.39	162	734.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	424.13	12.15	91.32	0	926	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	42.54	4.05	18.78	0	122.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.45	0.4	0.86	0	5.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	56.86	10.35	90.07	0	163.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.7	0	2.16	0	3.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	1.42	0.51	3.79	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.04	0.04	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.68	0.03	0.1	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	2.71	0.21	3.79	0	7.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	4.18	6.2	6.87	0	20.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	0.48	0	2.2	0.27	5.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	677.3	703.4	118.7	499.8	95.3	2094.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2863.1	2957.5	502.4	2112.2	400	8835.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	41.5	4	16.3	5.9	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	21.7	1.7	8.5	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8.1	0.5	1.9	2.4	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.5	0.7	2.2	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.5	0.2	3.3	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	169.4	58.7	61.7	0	300.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.36	90.26	21.84	90.81	8.77	328.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	19.36	13.74	4.53	8.77	60.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.86	0.23	2.86	0	15.69	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.6
Sód [mg]	10%	NAN	1288.18	439.71	63.18	773.08	97.2	2661.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1484.72	36.65	574	0	2637.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	309.63	9.81	38.92	162	788.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	576.12	43.28	109.15	0	1027.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	115.1	4.02	42.48	0	206.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	4.27	0.5	1.4	0	7.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	25.66	36.97	19.15	0	93.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0.27	1.31	0	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.13	0.12	1.9	0	7.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.36	0.02	0.11	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.7	0.08	0.15	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	13.24	0.1	1.45	0	16.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	15.39	0	10.77	0	33.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	1.22	0.17	2.14	0.27	6.65	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	724.3	634.1	46.5	505.5	100.6	2011.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2661.4	196.6	2133	424.8	8471.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	43.2	0.5	22.1	3.9	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.7	0.2	11.8	2.2	53.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	4	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.42	11.25	78.43	16.3	289.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	13.62	10.35	4.1	0.91	43.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.56	1.53	1.53	0.27	18.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.58
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	317.24	3.6	701.56	250.65	2589.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1304.7	0	391.53	67.5	2401.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	166.3	0	45.43	4.05	499.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	365.53	0	137.5	8.64	917.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	111.21	0	21.68	5.94	225.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.62	0	1.23	0.1	9.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	96.2	0	27.01	2.02	137.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.7	0	2.34	0.51	9.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.59	0	0.08	0.01	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.57	0	0.17	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.92	0	3.63	0.1	9.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	45.48	0	8.04	1.21	61.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.88	0.01	1.94	0.69	6.47	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	546.6	102.3	563.4	149.8	2046.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2307	432.5	2377.7	625	8630.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	33.7	2.4	19.6	10.8	94.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	9.3	1.8	12.9	9.4	48.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.7	0.3	1.9	6.4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	3.9	0	4.8	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.1	0	4.8	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	31.4	0	0	0	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.41	19.17	92.64	5.4	315.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	9.71	3.1	5.4	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	0.35	1.25	0	13.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	107.48	49.68	656.98	54	1686.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1687.19	0	237.16	0	2486.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	205.93	0	15.79	0	556.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	306.95	0	30.22	0	691.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	104.8	0	18.72	0	178.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	3.56	0	0.58	0	5.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	0	80.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	1.8	0	2.74	0	7.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.34	0	0.05	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.42	0	0.02	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.68	0	0.48	0	6.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	0	39.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.29	0.13	1.82	0.15	4.21	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2039.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8597.6	0
Białko [g]	10%	NAN	98.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	310.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.08	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2370.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	2503.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	620.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	941.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	201.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.38	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	101.06	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.92	0

# Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża , laktacja) 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>P#o schab duszony w chrzanie 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan 2%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b></p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja</b></p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopocka ara 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza,</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: koperek suszony]</p> <p>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%</p>		<p><b>gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>
---	---	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poleńdewica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> <p>5. <b>Rw naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze cafe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>#bm surówka z kapusty kwaszonej 165.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe pieczone 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p>zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>5. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>4. <b>Rv pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	
---	--	--	---	--



## Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. <b>Surówka z buraków gotowanych 150.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól</p>	<p>1. <b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Woda 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>		<p>czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	---	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	895.2	537.4	136.8	575.1	100.3	2245.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3767.2	2256	575.4	2416	423.2	9438.1	0
Białko [g]	10%	NAN	42	27	6.3	24.3	5.3	105.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	28	19.3	4.4	22.2	2.5	76.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.8	5.6	2.4	4.3	0.6	23.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5.4	0	3.8	0.4	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	3.1	0	4.8	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	20.9	0	83.7	0	118.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.44	67.83	18.85	69.88	14.14	292.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.62	16.11	18.49	3.89	0.97	58.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.38	8.01	1.71	0.93	0.13	16.18	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.39
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.51
Sód [mg]	10%	NAN	2964.88	288.09	97.2	1026.87	322.47	4699.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	759.34	1403.08	0	219.69	33.75	2415.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	689.27	88.47	162	34.08	4.05	977.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	227.87	0	105.47	6.21	881.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.2	77.94	0	17.39	2.16	211.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	2.48	0	1.34	0.05	7.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	31.75	0	9.2	1.79	53.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.4	0	2.06	0.33	4.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	2.26	0	2.41	0.52	8.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.26	0	0.05	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.22	0	0.18	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	5.15	0	1.98	0.04	8.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	19.05	0	5.52	1.07	31.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.23	0.8	0.27	2.85	0.89	11.74	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	777.3	756.1	66.9	539.5	95.3	2235.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3280.3	3173.9	282.5	2272.1	400	9409	0
Białko [g]	10%	NAN	34.2	34.5	0.5	20.2	5.9	95.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	29.4	0.5	16.4	4	68	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	8.8	0	2.6	2.4	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	10.1	0	6.4	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	5.4	0.1	6.5	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.2	92.9	0	18.1	0	253.4	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.05	90.99	16.33	77.98	8.77	316.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.1	21.03	13.09	5.02	8.77	69.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.7	5.75	2.7	0.68	0	11.84	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.66
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.53
Sód [mg]	10%	NAN	1412.24	172.59	2.7	891.49	97.2	2576.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	713.91	563.55	180.9	176.06	0	1634.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	408.03	195.35	5.4	39.01	162	809.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	447.51	458.08	12.15	91.86	0	1009.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.79	74.98	4.05	18.78	0	159.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.31	2.55	0.4	0.78	0	6.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	40.14	52.83	10.35	86.7	0	190.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.05	0.67	0	2.5	0	5.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.46	3.7	0.51	4.06	0	11.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.29	0.04	0.03	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.67	0.03	0.1	0	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.55	3.95	0.21	3.59	0	9.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.08	4.16	6.2	4.85	0	39.3	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.92	0.47	0	2.47	0.27	6.44	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	788.5	759.3	118.7	520.6	133.6	2321	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3324.3	3177.3	502.4	2196.3	559.5	9760	0
Białko [g]	10%	NAN	33	37.6	4	17.7	14.8	107.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.2	36.3	1.7	11.9	6.7	76	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	9.3	0.5	2.5	4	23.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	15.6	0.7	2.7	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	7.7	0.2	4.4	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	165.2	58.7	57	0	295.2	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.81	75.15	21.84	87.04	3.37	311.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.95	11.72	13.74	5.91	3.37	52.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.1	9.4	0.23	3.16	0	18.91	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.89
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.46
Sód [mg]	10%	NAN	1614.25	706.99	63.18	1146.71	378	3909.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	649.95	1077.87	36.65	509.4	0	2273.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	377.94	118.63	9.81	35.38	0	541.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	451.2	465.68	43.28	104.46	0	1064.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.08	85.73	4.02	35.16	0	239	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.91	3.84	0.5	1.41	0	7.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.17	40.71	36.97	17.56	0	101.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	1.35	0.27	1.62	0	4.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	5.66	0.12	2.5	0	11.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.27	0.02	0.1	0	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.59	0.08	0.15	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	14.11	0.1	1.49	0	18.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.7	13.74	0	9.88	0	27.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.48	1.96	0.17	3.18	1.05	9.77	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	851.8	719.6	67.3	482.9	113.6	2235.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3588.2	3010.1	284.8	2035.3	480.1	9398.7	0
Białko [g]	10%	NAN	41.5	40.6	0.7	20.9	7.7	111.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.4	35.3	0.2	13.2	2.1	74.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.7	9.4	0	3.2	0.5	22.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	14.5	0	4	0.5	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	7.6	0.1	5.1	1.1	20.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	213.1	0	56.2	0.5	284	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.44	64.19	16.84	70.65	15.97	289.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.8	11.77	11.58	4.91	2.56	49.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.38	8.75	2.45	1.4	0.54	18.53	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.82
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.99
Sód [mg]	10%	NAN	2802.88	256.03	2.34	799.39	161.28	4021.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	759.34	1197.86	138.06	309.18	94.77	2499.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	689.27	140.18	14.04	51.1	29.42	924.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	325.61	17.55	138.04	73.17	1096.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.2	104	9.36	21.95	5.4	254.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	5.47	0.35	1.2	0.21	10.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	128.91	5.16	21.39	32.4	198.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.56	0	2.12	0.34	4.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	4.66	0.36	2.44	1.1	12.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.59	0.01	0.07	0.01	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.56	0.04	0.18	0.15	1.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.24	0.09	3.23	0.45	8.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	65.11	3.1	4.67	19.43	98.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.78	0.71	0	2.22	0.44	10.05	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	759.7	729.7	153.5	484.3	149.8	2277.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3203.2	3063.1	645.8	2039.8	625	9577.1	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	35	2.8	18.7	10.8	97.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	27.3	5.3	13.6	9.4	75	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	3.3	3.1	2.1	6.4	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	13.7	1.5	4.9	0	26.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	7.3	0.2	5.7	0	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	72.3	38.9	0	0	127.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.6	89.88	23.82	73.18	5.4	309.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	31.09	10.86	8.74	4.84	5.4	60.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	8.09	0.45	3.11	0	14.46	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.96
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.65
Sód [mg]	10%	NAN	928.05	203.8	34.86	869.76	54	2090.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	656.93	1392.56	36.69	198.67	0	2284.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	437.34	167.59	17.04	16.25	0	638.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	437.92	323.68	34.39	18.73	0	814.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.15	93.86	3.49	9.87	0	167.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	3.91	0.4	0.55	0	6.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	158.27	44.83	54.14	10.03	0	267.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.93	0.14	1.35	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.89	5	0.2	3.44	0	12.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.3	0.02	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.51	0.04	0.03	0	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	5.41	0.18	0.58	0	7.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.96	26.9	0.03	6.01	0	55.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.57	0.56	0.09	2.41	0.15	5.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	790.7	631.6	105	582.9	95.3	2205.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.3	2649.7	445.2	2455.8	400	9284.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33	40.2	1	24.1	5.9	104.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.2	22	0.3	15.4	4	61.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	4.9	0.1	3.2	2.4	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	8.2	0	2.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	4.7	0	4.5	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	72.1	0	76.1	0	162.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.4	75	25.38	89.35	8.77	322.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.71	16.34	20.73	7.7	8.77	72.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.29	14.08	1.83	5.01	0	27.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.65
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.78
Sód [mg]	10%	NAN	1426.6	407.47	1.08	1369.83	97.2	3302.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	699.36	1354.22	426.6	704.93	0	3185.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	375.51	128.42	6.48	57.65	162	730.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	449.58	390.98	21.6	145.42	0	1007.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.63	98.1	35.64	46.48	0	284.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.93	3.89	0.43	1.88	0	8.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	37.01	8.1	55.06	0	110.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.4	0	1.71	0	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	3.53	0.22	3.21	0	9.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.26	0.03	0.12	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.36	0.1	0.25	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.22	14.07	0.51	2.15	0	19.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	22.2	4.85	32.15	0	65.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.96	1.13	0	3.8	0.27	8.25	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	859.9	650.3	98.5	459.3	133.6	2201.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3619.3	2731.6	417.2	1937.1	559.5	9264.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	38.2	2.3	17.9	14.8	111	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	26.3	21.6	1.1	11.6	6.7	67.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.1	3.6	0.3	2.7	4	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.2	10.1	0.4	1.9	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	5.6	0.1	4.2	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	89.1	35.2	0	0	453.4	152
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.53	81	20.06	70.99	3.37	295.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.8	18.05	10.34	4.32	3.37	54.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.18	10.85	0.71	0.67	0	17.42	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.31
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.59
Sód [mg]	10%	NAN	1015.2	273.36	43.27	1193.31	378	2903.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	875.87	1859.58	56.73	102.73	0	2894.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	426.53	131.28	7.43	11.44	0	576.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	718.41	497.72	28.71	14.59	0	1259.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	124.69	117.83	2.88	6.58	0	251.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.02	3.54	0.39	0.36	0	9.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.2	45.08	22.98	34.2	0	306.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.91	0.68	0.16	1.35	0	5.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.93	4.54	0.17	2.6	0	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.36	0.02	0.01	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.01	0.44	0.06	0.04	0	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.9	0.13	0.45	0	18.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.94	27.05	1.12	20.52	0	54.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	0.75	0.12	3.31	1.05	7.25	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2245.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9447.4	0
Białko [g]	10%	NAN	104.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	71.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	242	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.8	0
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	3357.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	2455.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	742.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1019.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	224.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.9	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	175.34	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	4.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	53.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.39	0

---

## Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, laktacja, okres okołoporodowy) 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-29
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połudwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>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. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>6. <b>Rw galaretką drobiową z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w połędwica sopočka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabielen z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> <li>P# jogurt z płatkami jaglanymi 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki jaglane 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

**seler, gorczycę]**

7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę]**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>8. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>5. <b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>San petitki biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> <li>2. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	824.2	562.5	136.8	654.4	108.6	2286.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3478.9	2364	575.4	2752.8	458.4	9629.6	0
Białko [g]	10%	NAN	41.2	29.5	6.3	34.5	5.6	117.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	17.5	4.4	22.5	2.5	64.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	4.3	2.4	4.4	0.6	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5.2	0	3.8	0.5	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	3.2	0	4.8	1	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15	15.1	0	84.6	0	114.7	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	129.11	76.5	18.85	78.77	15.89	319.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.7	14.32	18.49	4.34	1	57.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	9.66	1.71	0.96	0.32	17.99	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.61
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.14
Sód [mg]	10%	NAN	1249.21	205.62	97.2	953.79	306	2811.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	842.5	1471.58	0	327.96	76.14	2718.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	425.75	91.14	162	74.85	2.42	756.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	649.82	278.03	0	218.87	5.67	1152.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	117.98	104.68	0	28.73	2.16	253.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.28	3.73	0	1.4	0.13	8.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	31.56	0	8.53	5.17	57.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.29	0	2.07	0.33	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.6	2.48	0	2.33	0.74	9.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.43	0	0.08	0.01	0.92	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.78	0.31	0	0.37	0.01	1.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.68	5.27	0	2.17	0.25	9.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	18.93	0	5.11	3.1	34.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.57	0.27	2.64	0.85	7.02	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	725.8	671.6	202.9	575.6	95.3	2271.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.1	2829.2	854.4	2425.1	400	9575	0
Białko [g]	10%	NAN	37.5	35	7.4	21.5	5.9	107.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	18.7	5.1	16.5	4	58.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	8	2.3	2.6	2.4	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0.3	6.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2	0.5	6.5	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	99.6	0	18.1	0	134.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.78	92.42	33.54	85.46	8.77	333.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.31	21.16	21.07	3.75	8.77	75.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.37	3.61	3.63	0.87	0	10.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.88
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	NAN	1176.89	175.54	90.36	801.58	97.2	2341.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	698.97	521.85	232.06	218.45	0	1671.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	436.29	194.37	157.68	37.39	162	987.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	485.4	424.13	70.6	91.32	0	1071.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	68.09	42.54	21.46	18.78	0	150.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	2.45	0.93	0.86	0	5.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.61	56.86	10.35	90.07	0	163.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.7	0	2.5	0	4.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.46	1.42	0.7	4.28	0	8.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.17	0.09	0.04	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.68	0.05	0.1	0	1.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.16	2.71	0.32	3.79	0	8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.96	4.18	6.2	6.87	0	21.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.26	0.48	0.25	2.22	0.27	5.85	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	776.8	703.4	118.7	514.2	95.3	2208.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3282.3	2957.5	502.4	2171.3	400	9313.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	41.5	4	16.3	5.9	100.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	21.7	1.7	10.1	4	51.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	8.1	0.5	2.3	2.4	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	7.5	0.7	2.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.5	0.2	4.3	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	169.4	58.7	61.7	0	304	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.53	90.26	21.84	90.84	8.77	343.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.97	19.36	13.74	4.56	8.77	64.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	9.86	0.23	2.86	0	16.04	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.7
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	1332.07	439.71	63.18	782.08	97.2	2714.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	664.23	1484.72	36.65	574	0	2759.61	0
Wapń [mg]	10%	NAN	360.37	309.63	9.81	38.92	162	880.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	391.62	576.12	43.28	109.15	0	1120.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.47	115.1	4.02	42.48	0	217.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.63	4.27	0.5	1.4	0	7.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	25.66	36.97	19.15	0	94.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.84	0.27	1.64	0	4.21	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	3.13	0.12	2.39	0	8.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.36	0.02	0.11	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.7	0.08	0.15	0	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.57	13.24	0.1	1.45	0	16.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	15.39	0	10.77	0	33.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.7	1.22	0.17	2.17	0.27	6.78	0



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	828.3	634.1	261.5	519.8	100.6	2344.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3492.3	2661.4	1105.1	2192	424.8	9875.8	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	43.2	9.6	22.1	3.9	115.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.4	22.7	4.4	13.4	2.2	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	4	1.9	3.3	0.5	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	9.6	0	4	0.4	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	6.1	0	5.1	1	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	202.8	0	56.2	0	273.1	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.43	69.42	46.47	78.46	16.3	338.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.37	13.62	16.73	4.13	0.91	53.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	10.56	1.53	1.53	0.27	19.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.92
Sód [mg]	10%	NAN	1360.36	317.24	73.26	710.56	250.65	2712.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	799.3	1304.7	0	391.53	67.5	2563.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.55	166.3	113.4	45.43	4.05	711.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	365.53	0	137.5	8.64	1053.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.93	111.21	0	21.68	5.94	252.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.19	5.62	0	1.23	0.1	10.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	96.2	0	27.01	2.02	137.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.49	0	2.12	0.33	4.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.6	3.7	0	2.83	0.51	10.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.59	0	0.08	0.01	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.57	0	0.17	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	3.92	0	3.63	0.1	9.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	45.48	0	8.04	1.21	62.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.77	0.88	0.2	1.97	0.69	6.78	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	762.5	546.6	236	577.7	149.8	2272.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3217.6	2307	992	2436.8	625	9578.6	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	33.7	17.2	19.7	10.8	112.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	9.3	8.6	14.5	9.4	59.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.7	4.4	2.2	6.4	20.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.9	0	5.3	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	2.1	0	5.9	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	31.4	0	0	0	47.4	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.53	86.41	22.54	92.66	5.4	328.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.85	12.18	13.09	3.13	5.4	63.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.42	9.21	0.35	1.25	0	13.25	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	47.8
Sód [mg]	10%	NAN	865.14	107.48	427.68	665.98	54	2120.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	686.9	1687.19	0	237.16	0	2611.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	435.45	205.93	0	15.79	0	657.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.16	306.95	0	30.22	0	778.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.63	104.8	0	18.72	0	190.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.52	3.56	0	0.58	0	5.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7	67.03	0	7.27	0	81.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.21	0	1.35	0	3.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.24	1.8	0	3.23	0	8.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.34	0	0.05	0	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.42	0	0.02	0	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	4.68	0	0.48	0	6.29	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.2	31.48	0	4.36	0	40.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.4	0.29	1.18	1.84	0.15	5.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	808.1	531.1	324	570.4	95.3	2329.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3415.8	2234.5	1367	2404.5	400	9822	0
Białko [g]	10%	NAN	38.5	37.9	10	17.4	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	13.2	6	14	4	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	3.6	2.3	2.6	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.9	1	2.9	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.4	1.2	4.5	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15	72.4	0	76.1	0	163.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	133.95	71.19	59.58	95.89	8.77	369.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.34	18.4	27.24	5.86	8.77	79.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	12.63	4.63	4.74	0	25.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.04
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.5
Sód [mg]	10%	NAN	1249.72	214.28	71.14	848.46	97.2	2480.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	707.43	1412.35	580.09	752.18	0	3452.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	403.57	116.68	141.75	52.52	162	876.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	499.62	370.92	196.96	142.72	0	1210.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.52	91.65	87.88	45.4	0	284.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	4.27	2.01	1.8	0	9.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	36.16	8.1	30.08	0	87.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.4	0	1.71	0	3.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.03	1.95	0.79	3.02	0	8.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.24	0.2	0.13	0	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.34	0.15	0.21	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.65	14.12	0.84	2.2	0	18.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	21.69	4.85	17.17	0	51.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.59	0.19	2.35	0.27	6.2	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	830.7	654.7	98.5	491.9	95.3	2171.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3504	2758.4	417.2	2075.8	400	9155.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	41.3	2.3	19	5.9	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	14.5	1.1	11.7	4	50.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	3	0.3	2.7	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	5.9	0.4	1.9	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3.5	0.1	4.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	130.8	119	35.2	0	0	285.1	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	134.42	95.66	20.06	77.79	8.77	336.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.55	14.91	10.34	2.57	8.77	64.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.22	12.24	0.71	0.64	0	18.83	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.59
Sód [mg]	10%	NAN	883.18	365.44	43.27	1104.75	97.2	2493.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	826.31	2080.97	56.73	152.41	0	3116.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	405.84	138.15	7.43	8.74	162	722.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	615.23	575.66	28.71	11.35	0	1230.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	125.65	133.84	2.88	5.77	0	268.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.88	4.09	0.39	0.41	0	8.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.4	54.26	22.98	10.35	0	94.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2	0.84	0.16	1.35	0	4.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	3.18	0.17	2.47	0	9.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.41	0.02	0.03	0	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.52	0.06	0.02	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.31	17.76	0.13	0.51	0	19.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.84	32.56	1.12	6.2	0	43.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.45	1.01	0.12	3.06	0.27	6.23	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2269.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9564.3	0
Białko [g]	10%	NAN	109.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	188.8	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	338.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	65.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.27	0
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2524.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	2698.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	798.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1088.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	231.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	8.08	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.38	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	4.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.31	0

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>K# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy</b></p>	<p>1. <b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></p> <p>4. <b>P#o schab duszony w chrzanie 300.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan 2%</p>	<p>1. <b>P# skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretką drobiowa z jajkiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu</p>	<p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p><b>100.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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%</p>		<p>sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	---	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></p> <p>7. 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>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. K# farsz z kurczakiem i włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. Dynia pestki 15.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# serek homogenizowany naturalny 100.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 150.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 200.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Słonecznik nasiona 10.00g</p> <p>3. Pomidor 200.00g składniki:</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b></p>	<p>1. Ogórek 100.00g</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus,</p>



<p>graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. <b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 180.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze café 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>Pomidor 100%</p> <p>4. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p>	<p>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>, <b>jaja</b>, <b>białka mleka z laktozą</b>, <b>orzeszki ziemne</b>, <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>]</p>	<p>Lactobacillus bulgaricus]</p>
--	--	---	---	----------------------------------

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 180.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# skyr z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>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%</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# chleb graham 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczyce</b>.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>Słonecznik nasiona 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> <li>Słonecznik nasiona 15.00g</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb graham 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Stonecznik nasiona 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</li> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p>				
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# chleb graham 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>8. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>4. R w zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 230.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</li> <li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# serek wiejski 200.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>2. Słonecznik nasiona 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></li> <li>6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

białka <b>sojowego</b> , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b> ]				
---	--	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	650.7	627	249.1	528.5	149.8	2205.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2744.1	2635.7	1048.5	2209.8	625	9263.3	0
Białko [g]	10%	NAN	40	34.9	24.8	27.5	10.8	138.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	19.8	7.4	26.3	9.4	76	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.4	7.4	1.3	4.9	6.4	23.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2.9	2.3	4.2	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	2.2	3.3	5	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.3	20.2	0	111.6	0	140.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.89	81.81	21.54	48.86	5.4	256.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.51	14.88	6.95	2.62	5.4	42.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.76	9.14	1.95	7.18	0	29.04	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.01
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.69
Sód [mg]	10%	NAN	1021.06	293.77	68.13	880.4	54	2317.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	734.36	827.29	177.57	509.69	0	2248.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.82	82.21	15.52	67.46	0	459.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	619.69	240.78	235.89	308.39	0	1404.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	116.46	66.14	96.12	80.03	0	358.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.8	2.72	2.72	3.8	0	13.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	14.45	0	13.84	0	42.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0.4	0	1.96	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	1.38	2.98	2.73	0	10.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.22	0.09	0.26	0	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.18	0.06	0.31	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.38	4.47	0.36	6.07	0	15.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	8.67	0	8.3	0	25.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0.81	0.18	2.44	0.15	5.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	600.7	642.8	224.5	576.8	171.3	2216.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2523.3	2702.2	937.1	2420.1	725.8	9308.7	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	41	19.1	26.8	19.4	144.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	20	13	21.6	0.7	75.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5.5	5.2	6.5	0.1	22.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	6.8	1.9	6.3	0.1	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	3.5	2.8	6.7	0.3	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	299.9	150.2	0	18.1	0	468.3	156
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.48	79.22	8.41	72.83	23.22	254.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.67	14.16	4.64	7.43	8.51	44.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.9	9.21	1.57	8.47	2.87	31.04	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.7
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.48
Sód [mg]	10%	NAN	649.66	217.51	382.68	732.91	178.87	2161.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	1106.25	912.01	225.9	500.87	332.77	3077.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	187.94	124.58	23.35	69.07	22.14	427.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	674.68	501.38	177.75	312.72	78.84	1745.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	135.59	98.68	80.55	94.2	27.54	436.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.07	2.57	2.43	3.48	1.06	14.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	69.75	59.41	7.87	91.35	17.43	245.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.24	1.19	0	2.16	0	5.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.98	2.61	2.93	4.57	0.9	16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.4	0.31	0.05	0.29	0.11	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.78	0.57	0.09	0.19	0.06	1.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.43	15.34	0.39	8.2	1.77	35.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.04	5.71	4.72	7.64	10.46	66.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.8	0.6	1.06	2.03	0.49	5.4	0



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	620	905.1	263.2	472.2	99.8	2360.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2601.4	3793.7	1101.1	1987.3	423.8	9907.5	0
Białko [g]	10%	NAN	34.5	53.8	16.1	18.9	16.8	140.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.5	37.9	13.1	11.2	0	85.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.5	7.5	4.7	2.3	0	24.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	16.5	2.3	2.6	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	9.1	3	4.6	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	134.9	126.9	57	0	323.5	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.65	92.62	21.51	79.3	8.14	273.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.17	19.22	16.89	4.82	6.88	58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.32	11.41	2.7	10.95	0.45	33.84	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.37
Sód [mg]	10%	NAN	1649.4	756.01	195.12	1110.53	54.9	3765.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	483.99	1351.06	627.12	834.21	112.5	3408.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	161.04	89.43	261.09	65.44	13.5	590.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	324.84	727.82	181.71	325.32	20.7	1580.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	111.83	209.18	51.21	110.58	7.2	490.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.03	4.85	2.08	4.11	0.18	14.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.15	48.81	34.5	22.21	6	118.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.96	0.61	1.28	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.37	6.37	3.83	3	0.11	15.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.51	0.22	0.36	0.02	1.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.27	0.55	0.27	0.24	0.03	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.53	19.06	2.31	6.1	0.16	32.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	13.27	20.7	12.67	3.59	54.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.58	2.1	0.54	3.08	0.15	9.41	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	540.2	729.2	163.8	553.4	205.1	2191.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2274.9	3052.9	693.3	2323.7	861.1	9206	0
Białko [g]	10%	NAN	37.6	46.5	17.8	35.3	20	157.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	32.2	1.3	18.9	7.7	73.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	4.7	0.2	6.9	0.9	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	15.2	0.3	4	3.4	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	8.8	0.6	5.3	3	22.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.4	224.8	0	56.2	46.9	334.5	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.33	69.26	21.71	65.06	14.92	242.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.04	11.88	10.14	6.77	1.36	41.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.37	12.15	3.09	9.23	2.35	35.21	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.9
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.82
Sód [mg]	10%	NAN	832.83	290.29	63.67	982.09	173.34	2342.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	669.88	1309.85	558.76	607.35	449.44	3595.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	246.56	147.71	23.49	83.86	15.22	516.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	564.5	344.05	96.25	358.9	253.28	1616.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.91	115.9	31.81	97.55	46.81	399.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.63	3.44	1.42	3.94	1.15	13.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.28	127.87	34.5	24.54	33.09	234.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.49	0	1.79	0.33	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	5.59	1.89	2.83	2.41	15.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.49	0.15	0.33	0.13	1.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.39	0.09	0.28	0.16	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.52	4.76	1.81	7.71	10.94	29.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	64.48	20.7	6.56	19.85	120.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.8	0.17	2.72	0.48	5.85	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	585.4	600.8	296.7	572.2	160.9	2216.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2459	2534.7	1247.7	2400.9	675.9	9318.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.8	40.8	26.8	37.7	15.9	154.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.7	13	9.4	19.9	5.9	68.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.7	1	2.4	0.6	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	3.9	1.9	8.9	1.1	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	2.2	5.8	8.1	3.9	26.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	14.4	0	41.4	0	61.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.53	82.4	27.81	66.5	11.44	261.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.49	17.02	9.85	4.18	8	51.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.09	4.91	3.44	12	1.13	30.59	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.64
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.98
Sód [mg]	10%	NAN	986.47	151.68	68.03	767.93	56.56	2030.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	616.46	646.29	381.96	949.14	183.19	2777.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	243.5	105.84	45.9	50.43	20.11	465.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	454.15	150.37	243.36	443.74	111.51	1403.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	102.61	48.02	96.39	116.58	50.62	414.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.31	2.47	1.81	3.77	0.7	12.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.42	25.57	57	22.28	5.17	260.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.66	0	1.01	0	2.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.96	1.56	5.21	5.38	3.17	20.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.14	0.31	0.33	0.17	1.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.3	0.13	0.25	0.04	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.23	3.22	2.09	9.24	1.14	20.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.25	15.34	34.19	9.56	3.1	98.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.74	0.42	0.18	2.13	0.15	5.07	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	498.8	785.8	135.2	681.6	95.3	2196.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2103.9	3290.6	571.4	2855.8	400	9221.9	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	46.2	17.4	36.3	5.9	141.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.5	34.1	2.1	29.3	4	79.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	7.8	0.2	3.2	2.4	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	13.2	0.3	11.7	0	27.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	7.3	1.3	9.7	0	22.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.4	71.6	0	47.4	0	125.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.67	79.58	12.08	72.63	8.77	244.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.98	21.28	9.97	5.37	8.77	56.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.63	12.59	1.17	9.1	0	31.51	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.55
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.42
Sód [mg]	10%	NAN	804.75	629.23	55.03	735.32	97.2	2321.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	652.74	1120.74	95.98	772.32	0	2641.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	243.39	90.83	7.69	75.09	162	579.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	538.14	376.67	39.33	489.72	0	1443.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.18	96.19	17.5	112.26	0	330.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.26	2.85	0.32	3.75	0	10.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.28	37.75	3.45	59.57	0	115.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.4	0	1.02	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	5.31	1.14	7.06	0	16.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.24	0.06	0.35	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.32	0.02	0.39	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.04	13.83	0.36	14.74	0	33.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	19.92	2.06	35.74	0	66.3	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.23	1.74	0.15	2.04	0.27	5.8	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	565.2	781.6	282.1	453.3	95.3	2177.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2376.4	3287.5	1177.3	1912.4	400	9153.8	0
Białko [g]	10%	NAN	29.2	56.3	24.1	31	5.9	146.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	23	16.8	8	4	68.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.9	6.1	1.7	2.4	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	10.5	1.5	1.9	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	6	5.1	4.4	0	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.5	124.9	0	0	0	256.5	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.8	92.7	8.92	68.55	8.77	258.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.55	18.5	4.8	8.96	8.77	51.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.3	10.96	1.08	8.61	0	30.96	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.19
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.57
Sód [mg]	10%	NAN	1085.76	396.89	504.54	994.23	97.2	3078.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	846.62	1542.37	142.74	422.68	0	2954.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	217.19	125.42	23.58	42.22	162	570.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	486.11	564.56	141.12	237.25	0	1429.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	124.65	111.42	64.62	82.54	0	383.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.89	3.48	0.75	3.08	0	12.21	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	43.98	35.27	0	57	0	136.26	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.63	0.67	0	1.01	0	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.97	5.2	3.89	3.34	0	16.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.42	0.31	0.21	0.27	0	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.46	0.04	0.14	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.3	22.91	1.18	5.16	0	34.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.39	21.16	0	34.19	0	81.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	1.1	1.4	2.76	0.27	7.69	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2223.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9339.9	0
Białko [g]	10%	NAN	146.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	75.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.3	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	255.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	49.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.74	0
% energii z białka	10%	30	-	30
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	40	-	40
Sód [mg]	10%	NAN	2574.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	2957.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	515.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1517.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	401.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	164.78	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	15.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	28.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	73.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.43	0

# Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa ( dzieci 4-9 lat) 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>P#o schab duszony w chrzanie 150.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan 2%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b></p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja</b></p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopocka ara 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza,</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: koperek suszony]</p> <p>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%</p>		<p><b>gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>
--	---	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> <p>5. <b>Rw naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>#bm surówka z kapusty kwaszonej 165.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe pieczone 80.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p>zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>5. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>4. <b>Rv pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	
---	--	--	---	--

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 30.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. <b>Surówka z buraków gotowanych 150.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól</p>	<p>1. <b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Woda 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>		<p>czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	---	--	---	--



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	641.7	452.9	41.5	389.3	100.3	1626	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2699.9	1901.3	175.4	1629.6	423.2	6829.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	22.3	0.3	18.8	5.3	78.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.2	16	0.3	19.7	2.5	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	4.5	0	3.7	0.6	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4.7	0	3.3	0.4	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	2.7	0	3.8	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.7	0	83.7	0	114.8	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.25	58.34	10.08	34.57	14.14	202.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.93	15.26	9.72	2.65	0.97	42.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	7.3	1.71	0.93	0.13	14.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	55.99
Sód [mg]	10%	NAN	2507.14	273.49	0	643.47	322.47	3746.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1209.78	0	219.69	33.75	2061.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	81.37	0	34.08	4.05	710.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	199.18	0	105.47	6.21	717	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	67.34	0	17.39	2.16	173.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	2.22	0	1.34	0.05	6.23	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	26.14	0	9.2	1.79	46.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.72	0.33	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.01	0	1.92	0.52	7.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.22	0	0.05	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.19	0	0.18	0	0.83	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	4.56	0	1.98	0.04	7.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	15.68	0	5.52	1.07	28.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.96	0.75	0	1.78	0.89	9.36	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	513.3	756.1	66.9	353.7	95.3	1785.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2163.6	3173.9	282.5	1485.6	400	7505.8	0
Białko [g]	10%	NAN	23.4	34.5	0.5	14.7	5.9	79.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	29.4	0.5	13.9	4	61.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	8.8	0	2	2.4	18.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	10.1	0	5.9	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5.4	0.1	5.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	92.9	0	18.1	0	249.2	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	76.08	90.99	16.33	42.68	8.77	234.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.6	21.03	13.09	3.78	8.77	62.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	5.75	2.7	0.68	0	11.66	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.88
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	55.83
Sód [mg]	10%	NAN	832.96	172.59	2.7	508.09	97.2	1613.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	563.55	180.9	176.06	0	1509.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	195.35	5.4	39.01	162	709.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	458.08	12.15	91.86	0	922.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	74.98	4.05	18.78	0	148.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	2.55	0.4	0.78	0	5.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	52.83	10.35	86.7	0	189.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.67	0	2.16	0	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	3.7	0.51	3.57	0	10.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.29	0.04	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.67	0.03	0.1	0	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	3.95	0.21	3.59	0	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	4.16	6.2	4.85	0	38.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.47	0	1.41	0.27	4.03	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	569.7	614.8	118.7	297.7	133.6	1734.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2400.1	2571.5	502.4	1253.7	559.5	7287.4	0
Białko [g]	10%	NAN	23.7	29	4	10.8	14.8	82.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	29.7	1.7	8.3	6.7	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	7.4	0.5	1.8	4	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.8	0.7	1.9	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	6.4	0.2	3.3	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	118	58.7	38	0	225.1	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.82	62.11	21.84	45.94	3.37	220.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.2	11.22	13.74	3.93	3.37	45.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	8.89	0.23	2.25	0	16.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.33
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.05
Sód [mg]	10%	NAN	1206.19	659.89	63.18	707.29	378	3014.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	505.92	930.38	36.65	376.28	0	1849.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	282.61	99.12	9.81	27.04	0	418.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.87	363.32	43.28	73.6	0	822.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	89.17	72.06	4.02	25.36	0	190.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	3.33	0.5	1.05	0	6.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	34.7	36.97	14.03	0	91.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.21	0.27	1.19	0	3.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.15	4.78	0.12	1.92	0	8.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.22	0.02	0.07	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.49	0.08	0.11	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	10.79	0.1	1.09	0	14.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	13.7	0	7.98	0	25.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	1.83	0.17	1.96	1.05	7.53	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	609.4	590.5	67.3	297.1	113.6	1678.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2566.5	2469	284.8	1248.8	480.1	7049.5	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	31.2	0.7	15.5	7.7	86.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	29.3	0.2	10.7	2.1	59.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	8.7	0	2.7	0.5	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.7	0	3.5	0.5	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	5.8	0.1	4.1	1.1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	179	0	56.2	0.5	246.2	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.16	54.53	16.84	35.35	15.97	207.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.02	11.76	11.58	3.66	2.56	43.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	8.32	2.45	1.4	0.54	17.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.59
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.64
Sód [mg]	10%	NAN	2381.14	220.41	2.34	415.99	161.28	3181.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1074.58	138.06	309.18	94.77	2214.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	138.15	14.04	51.1	29.42	823.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	293.21	17.55	138.04	73.17	928.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	90.24	9.36	21.95	5.4	213.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	4.79	0.35	1.2	0.21	9.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	128.91	5.16	21.39	32.4	197.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.56	0	1.79	0.34	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3.82	0.36	1.95	1.1	9.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.5	0.01	0.07	0.01	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.51	0.04	0.18	0.15	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	2.95	0.09	3.23	0.45	7.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	65.11	3.1	4.67	19.43	98.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.61	0.61	0	1.15	0.44	7.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	638.2	153.5	255.6	149.8	1739.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2286.5	2681.9	645.8	1071.5	625	7310.9	0
Białko [g]	10%	NAN	21	29.3	2.8	11.9	10.8	75.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	21.4	5.3	10.8	9.4	60.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	2.8	3.1	1.5	6.4	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	10.5	1.5	4.4	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	5.6	0.2	4.7	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.5	53.6	38.9	0	0	104.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.11	85.79	23.82	29.05	5.4	229.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.48	10.8	8.74	3.28	5.4	53.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.6	7.75	0.45	3.11	0	13.92	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.82
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	46.41
Sód [mg]	10%	NAN	637.81	169.81	34.86	392.76	54	1289.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	519.38	1373.36	36.69	198.67	0	2128.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	319.81	163.1	17.04	16.25	0	516.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	325.4	304.43	34.39	18.73	0	682.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.88	90.97	3.49	9.87	0	152.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	3.67	0.4	0.55	0	6.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	127.43	44.11	54.14	10.03	0	235.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.84	0.14	1.01	0	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	3.88	0.2	2.95	0	10.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.29	0.02	0.04	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.48	0.04	0.03	0	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	5.35	0.18	0.58	0	7.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.45	26.47	0.03	6.01	0	54.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.77	0.47	0.09	1.09	0.15	3.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	553.5	586	105	354.3	95.3	1694.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2333.8	2459.2	445.2	1487.5	400	7125.9	0
Białko [g]	10%	NAN	24.1	35.8	1	17.2	5.9	84.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.1	19.7	0.3	12.7	4	50	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	4.6	0.1	2.6	2.4	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	7.2	0	2.4	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4	0	3.5	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	61.8	0	76.1	0	148.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.22	72.92	25.38	45.23	8.77	239.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.03	15.98	20.73	6.15	8.77	65.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	13.48	1.83	5.01	0	25.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.91
Sód [mg]	10%	NAN	1013.14	373.72	1.08	892.83	97.2	2377.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	1262.01	426.6	704.93	0	2948.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	122.87	6.48	57.65	162	629.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	343.42	21.6	145.42	0	850.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	90.13	35.64	46.48	0	251.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	3.73	0.43	1.88	0	7.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	36.07	8.1	55.06	0	109.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.37	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	3.09	0.22	2.72	0	8.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.24	0.03	0.12	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.33	0.1	0.25	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	11.92	0.51	2.15	0	17.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	21.64	4.85	32.15	0	64.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.81	1.03	0	2.48	0.27	5.94	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	648.7	616.1	98.5	273.5	133.6	1770.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2727.5	2588.1	417.2	1150.7	559.5	7443.1	0
Białko [g]	10%	NAN	30	33.7	2.3	12.4	14.8	93.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	20	1.1	9.1	6.7	59.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	3.5	0.3	2.2	4	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	9.2	0.4	1.4	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	5.1	0.1	3.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	77.4	35.2	0	0	437.9	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84.7	80.48	20.06	35.68	3.37	224.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.11	17.79	10.34	3.08	3.37	48.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	10.63	0.71	0.67	0	16.21	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.22
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.3
Sód [mg]	10%	NAN	737.46	259.04	43.27	809.91	378	2227.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1759.89	56.73	102.73	0	2634.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	126.86	7.43	11.44	0	473.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	445.76	28.71	14.59	0	1071.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	109.55	2.88	6.58	0	216.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	3.37	0.39	0.36	0	8.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	42.82	22.98	34.2	0	303.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.16	1.01	0	4.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	4.14	0.17	2.11	0	9.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.34	0.02	0.01	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.4	0.06	0.04	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	14.45	0.13	0.45	0	16.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	25.69	1.12	20.52	0	52.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.04	0.71	0.12	2.24	1.05	5.56	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1718.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	7221.7	0
Białko [g]	10%	NAN	82.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	217.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	222.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	51.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.43	0
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2492.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	2192.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	611.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	856.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	192.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	167.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	51.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.23	0



# Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa ( dzieci 24-36 m.ż.) 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>P#o schab duszony w chrzanie 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan 2%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszemno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja</b></p>	<p>1. <b>P# chleb pszemno-żytni krojony 15.00g</b> [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopočka oro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza,</p>

<p>bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>5. Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p><b>gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>
---	--	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iż 30.00g</b></p> <p>6. P#w filet złocisty/poładwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabielenia 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 100.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> <p>5. <b>Rw naleśniki 70.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 50.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

## Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>P#w połówka 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: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li>P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos pieczarkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>#bm surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe pieczone 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 50.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p>E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczyce</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
---	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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. <b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 40.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></p>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 15.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 125.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli 40.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 50.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 100.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 60.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



<p> kwasowości E508, przeciwutleniające E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw jajecznicza 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 2%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</li> <li>Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 30.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

	<p>50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p>		<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b></p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
--	---	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	383.3	310.9	41.5	248.5	68.2	1052.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1608.8	1305.4	175.4	1040.1	286.9	4416.7	0
Białko [g]	10%	NAN	18.4	15.1	0.3	9.8	4.2	48	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	10.9	0.3	12.7	2.3	41.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	3.1	0	2.2	0.5	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.2	0	2.7	0.4	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	1.8	0	3.5	1	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	15.5	0	55.8	0	76.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.75	40.38	10.08	23.83	7.52	126.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.76	10.97	9.72	1.63	0.74	30.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.79	4.77	1.71	0.54	0.13	9.96	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.46
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.91
Sód [mg]	10%	NAN	1418.1	144.59	0	309.56	252.27	2124.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	340.54	823.42	0	134.85	33.75	1332.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.86	50.69	0	22.26	4.05	388.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	230.86	137.96	0	68.34	6.21	443.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.7	46.37	0	11.31	2.16	109.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	1.56	0	0.9	0.05	4.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.98	17.62	0	5.34	1.79	29.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.29	0	1.48	0.33	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.25	1.35	0	1.75	0.52	5.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.15	0	0.03	0	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.13	0	0.11	0	0.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	3.15	0	1.3	0.04	5.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.99	10.57	0	3.2	1.07	17.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.93	0.4	0	0.85	0.7	5.31	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	299.3	373	44.6	230.5	31.7	979.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1259.4	1566.4	188.3	967.7	133.3	4115.4	0
Białko [g]	10%	NAN	13.6	17	0.3	8.4	1.9	41.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.6	14.2	0.3	9.5	1.3	35	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.1	4.3	0	1.5	0.8	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	4.7	0	3.6	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	2.5	0	4.3	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82.2	43.9	0	9	0	135.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	40.42	45.59	10.89	27.98	2.92	127.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.65	11.27	8.73	2.15	2.92	33.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.86	2.84	1.8	0.34	0	6.84	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.17
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.94
Sód [mg]	10%	NAN	530.29	90.23	1.8	338.06	32.4	992.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	340.68	276.75	120.6	88.1	0	826.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	171.91	96.72	3.6	21.45	54	347.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	215.38	225.12	8.1	45.93	0	494.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	32.15	37.66	2.7	10.12	0	82.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	1.3	0.27	0.46	0	3.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	19.79	24.87	6.9	43.35	0	94.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.32	0	1.58	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.38	1.75	0.34	2.52	0	6.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.14	0.02	0.01	0	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.35	0.32	0.02	0.05	0	0.76	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.92	1.96	0.14	1.79	0	4.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.88	2.07	4.13	2.42	0	20.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.47	0.25	0	0.93	0.09	2.48	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	322.3	336.1	59.3	229	44.5	991.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1355.5	1405.6	251.2	963.1	186.5	4162	0
Białko [g]	10%	NAN	13.6	16	2	6.5	4.9	43.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.2	16.6	0.8	7.5	2.2	37.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.4	3.6	0.2	1.5	1.3	10.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	7.5	0.3	1.9	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.7	0.1	3.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	64.7	29.3	38	0	137.7	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	45.3	33.01	10.92	34.66	1.12	125.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.43	6.96	6.87	2.88	1.12	25.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.02	4.76	0.11	2.03	0	9.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.34
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	46.57
Sód [mg]	10%	NAN	697.42	393.99	31.59	374.88	126	1623.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	294.42	485.89	18.32	321.33	0	1119.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	157.78	51.54	4.9	23.8	0	238.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	198.73	192.89	21.64	67.66	0	480.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	51.01	38.78	2.01	23.2	0	115.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.17	1.73	0.25	0.95	0	4.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.84	18.88	18.48	10.55	0	50.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.53	0.13	1.19	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.97	2.8	0.06	1.78	0	6.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.11	0.01	0.06	0	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.23	0.23	0.04	0.1	0	0.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	5.98	0.05	0.94	0	8.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.7	6.87	0	5.89	0	14.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.93	1.09	0.08	1.04	0.35	4.05	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	343.2	515.3	67.3	206.5	68.3	1200.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1442.9	2150.6	284.8	867.5	287.7	5033.8	0
Białko [g]	10%	NAN	16.7	28.9	0.7	9.1	4	59.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.4	28.7	0.2	8	1.9	50.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	8.5	0	2	0.4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.6	0	2.5	0.5	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	5.5	0.1	3.6	1.1	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	179	0	28.5	0.2	213.5	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.55	39.06	16.84	24.79	8.89	134.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.83	11.74	11.58	2.55	1.91	35.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.79	7.63	2.45	0.7	0.54	14.13	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.83
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.62
Sód [mg]	10%	NAN	1256.1	219.15	2.34	296.02	85.54	1859.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	340.54	1027.02	138.06	167.34	81.81	1754.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.86	134.89	14.04	38.07	16.47	515.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	230.86	241.37	17.55	77.75	40.76	608.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.7	68.23	9.36	12.7	4.18	144.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	3.71	0.35	0.67	0.18	6.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.98	128.91	5.16	10.77	32.4	182.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.56	0	1.4	0.34	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.25	3.8	0.36	1.71	1.1	9.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.36	0.01	0.04	0.01	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.44	0.04	0.1	0.09	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	2.48	0.09	1.62	0.43	5.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.99	65.11	3.1	2.38	19.43	93.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.48	0.6	0	0.82	0.23	4.64	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	327.7	362.4	102.3	200.1	49.9	1042.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1379.4	1522	432.5	839.8	208.3	4382.2	0
Białko [g]	10%	NAN	11.1	17	2.4	7.4	3.6	41.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10	13.1	1.8	7.9	3.1	36.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	1.6	0.3	1.3	2.1	8.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	6.5	0	2.8	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	3.4	0	3.8	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.2	34.2	0	0	0	40.5	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.13	45.99	19.17	25.43	1.8	141.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.26	6.31	9.71	2.02	1.8	38.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.9	4.01	0.35	1.47	0	7.75	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.79
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.07
Sód [mg]	10%	NAN	348.97	104.17	49.68	323.41	18	844.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	301.15	694.42	0	96.8	0	1092.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	176.38	85.01	0	9.89	0	271.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	190.49	159.92	0	9.17	0	359.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.36	47.26	0	5.54	0	83.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.08	1.99	0	0.34	0	3.42	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	108.79	22.34	0	4.92	0	136.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.45	0	1.01	0	2.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.42	2.39	0	2.17	0	6.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.15	0	0.01	0	0.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.25	0	0.01	0	0.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	2.7	0	0.28	0	3.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.27	13.4	0	2.95	0	27.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.96	0.28	0.13	0.89	0.05	2.11	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	323.3	312.6	52.5	226.4	31.7	946.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1359.9	1312.1	222.6	951	133.3	3979.1	0
Białko [g]	10%	NAN	13.6	18.3	0.5	6.4	1.9	40.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	10.4	0.1	8.1	1.3	30.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.4	2.3	0	1.5	0.8	8.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	3.8	0	1.9	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.2	0	3.3	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	31	0	36.2	0	72.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	45.6	39.81	12.69	33.05	2.92	134.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.81	10.17	10.36	3.29	2.92	34.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.12	7.22	0.91	2.41	0	13.68	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.46
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.4
Sód [mg]	10%	NAN	603.6	221.29	0.54	356.53	32.4	1214.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	319.12	692	213.3	338.25	0	1562.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	156.57	71.95	3.24	29.72	54	315.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	197.92	177.43	10.8	69.58	0	455.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.28	49.65	17.82	23.02	0	136.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.18	2.16	0.21	0.98	0	4.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.98	19.37	4.05	27.06	0	55.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.18	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.1	1.68	0.11	2.08	0	5.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.12	0.01	0.06	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.23	0.17	0.05	0.12	0	0.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.46	6.03	0.25	1.03	0	8.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.99	11.62	2.42	15.81	0	32.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.67	0.61	0	0.99	0.09	3.03	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	355.1	350.2	49.2	213.7	44.5	1013	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1490.9	1470.9	208.6	897.7	186.5	4254.7	0
Białko [g]	10%	NAN	15.6	20.1	1.1	9.4	4.9	51.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	11.7	0.5	8.6	2.2	36.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.9	0.1	2	1.3	10	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.4	0.2	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	3	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	163	46.5	17.6	0	0	227.2	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.2	44.12	10.03	24.83	1.12	124.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.85	11.29	5.17	1.87	1.12	27.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.69	6.17	0.35	0.33	0	9.56	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.31
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	46.27
Sód [mg]	10%	NAN	398.25	159.12	21.63	596.97	126	1301.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	398.81	1000.86	28.36	51.43	0	1479.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.49	74.32	3.71	7.66	0	266.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	319.15	263.38	14.35	7.3	0	604.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.94	63.77	1.44	4.01	0	124.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.54	1.96	0.19	0.25	0	4.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	101.86	23.78	11.49	17.1	0	154.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.82	0.34	0.08	1.01	0	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.5	2.52	0.08	1.79	0	6.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.19	0.01	0	0	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.23	0.03	0.02	0	0.75	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	8.94	0.06	0.22	0	10.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.83	14.27	0.56	10.26	0	27.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.1	0.44	0.06	1.65	0.35	3.25	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1032.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4334.8	0
Białko [g]	10%	NAN	46.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	38.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	129.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.26	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	52	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	1423	0
Potas [mg]	10%	NAN	1309.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	100.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.67	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	33.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.55	0

# Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>P#o schab duszony w chrzanie 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan 2%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b></p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretką drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja</b></p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopočka ara 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza,</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: koperek suszony]</p> <p>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%</p>		<p><b>gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>
---	---	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> <p>5. <b>Rw naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 165.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>5. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>4. <b>Rv pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	
---	--	--	---	--



## Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 150.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól</p>	<p>1. <b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Woda 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>		<p>czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	---	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	791.1	537.4	41.5	560.7	100.3	2031.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3330	2256	175.4	2357	423.2	8541.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	27	0.3	24.3	5.3	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.2	19.3	0.3	20.6	2.5	67.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.5	5.6	0	3.9	0.6	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.4	0	3.3	0.4	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.1	0	3.8	1	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.9	0	83.7	0	114.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.66	67.83	10.08	69.85	14.14	269.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.69	16.11	9.72	3.87	0.97	45.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	8.01	1.71	0.93	0.13	15.19	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.71
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.03
Sód [mg]	10%	NAN	2921.14	288.09	0	1017.87	322.47	4549.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1403.08	0	219.69	33.75	2254.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	88.47	0	34.08	4.05	717.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	227.87	0	105.47	6.21	745.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	77.94	0	17.39	2.16	184.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	2.48	0	1.34	0.05	6.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	31.75	0	9.2	1.79	52.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.72	0.33	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.26	0	1.92	0.52	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.26	0	0.05	0	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.22	0	0.18	0	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	5.15	0	1.98	0.04	8.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	19.05	0	5.52	1.07	31.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.11	0.8	0	2.82	0.89	11.37	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	634.6	756.1	66.9	482.3	95.3	2035.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2678	3173.9	282.5	2031.2	400	8565.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	34.5	0.5	18.8	5.9	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	29.4	0.5	14.6	4	62.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	8.8	0	2.2	2.4	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	10.1	0	5.9	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5.4	0.1	5.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	92.9	0	18.1	0	249.2	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.14	90.99	16.33	69.14	8.77	284.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.47	21.03	13.09	4.69	8.77	64.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	5.75	2.7	0.68	0	11.66	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.62
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.34
Sód [mg]	10%	NAN	1225.36	172.59	2.7	788.89	97.2	2286.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	563.55	180.9	176.06	0	1509.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	195.35	5.4	39.01	162	709.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	458.08	12.15	91.86	0	922.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	74.98	4.05	18.78	0	148.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	2.55	0.4	0.78	0	5.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	52.83	10.35	86.7	0	189.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.67	0	2.16	0	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	3.7	0.51	3.57	0	10.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.29	0.04	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.67	0.03	0.1	0	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	3.95	0.21	3.59	0	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	4.16	6.2	4.85	0	38.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	0.47	0	2.19	0.27	5.71	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	690.3	759.3	118.7	399.1	133.6	2101.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2911.1	3177.3	502.4	1682.6	559.5	8833.1	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	37.6	4	14.3	14.8	100.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	36.3	1.7	9.8	6.7	70.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	9.3	0.5	2.1	4	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	15.6	0.7	2.2	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	7.7	0.2	3.3	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	165.2	58.7	57	0	291.4	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.95	75.15	21.84	64.97	3.37	274.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.04	11.72	13.74	5.12	3.37	48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	9.4	0.23	3.16	0	17.65	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.02
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.13
Sód [mg]	10%	NAN	1569.79	706.99	63.18	903.71	378	3621.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	505.92	1077.87	36.65	509.4	0	2129.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	282.61	118.63	9.81	35.38	0	446.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.87	465.68	43.28	104.46	0	955.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	89.17	85.73	4.02	35.16	0	214.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	3.84	0.5	1.41	0	7.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	40.71	36.97	17.56	0	100.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.35	0.27	1.28	0	4.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.15	5.66	0.12	2.01	0	9.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.27	0.02	0.1	0	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.59	0.08	0.15	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	14.11	0.1	1.49	0	18.02	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	13.74	0	9.88	0	26.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.36	1.96	0.17	2.51	1.05	9.05	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	747.7	719.6	67.3	361.4	113.6	2009.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3151	3010.1	284.8	1521.6	480.1	8447.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	40.6	0.7	17.5	7.7	103.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	35.3	0.2	11	2.1	68.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	9.4	0	2.8	0.5	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	14.5	0	3.5	0.5	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	7.6	0.1	4.1	1.1	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	213.1	0	56.2	0.5	280.2	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.66	64.19	16.84	48.58	15.97	253.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	11.77	11.58	4.12	2.56	44.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	8.75	2.45	1.4	0.54	17.54	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.13
Sód [mg]	10%	NAN	2759.14	256.03	2.34	556.39	161.28	3735.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1197.86	138.06	309.18	94.77	2338.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	140.18	14.04	51.1	29.42	825.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	325.61	17.55	138.04	73.17	960.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	104	9.36	21.95	5.4	227.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	5.47	0.35	1.2	0.21	9.85	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	128.91	5.16	21.39	32.4	197.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.56	0	1.79	0.34	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	4.66	0.36	1.95	1.1	10.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.59	0.01	0.07	0.01	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.56	0.04	0.18	0.15	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	3.24	0.09	3.23	0.45	8.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	65.11	3.1	4.67	19.43	98.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.66	0.71	0	1.54	0.44	9.33	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	677.2	729.7	153.5	362.8	149.8	2073.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2856.9	3063.1	645.8	1526.1	625	8717.2	0
Białko [g]	10%	NAN	26.7	35	2.8	15.3	10.8	90.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	27.3	5.3	11.4	9.4	69.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	3.3	3.1	1.6	6.4	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	13.7	1.5	4.4	0	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	7.3	0.2	4.7	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	72.3	38.9	0	0	123	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.91	89.88	23.82	51.1	5.4	278.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.92	10.86	8.74	4.05	5.4	55.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.62	8.09	0.45	3.11	0	14.28	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.25
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.1
Sód [mg]	10%	NAN	881.21	203.8	34.86	626.76	54	1800.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	531.83	1392.56	36.69	198.67	0	2159.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.76	167.59	17.04	16.25	0	537.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	350.91	323.68	34.39	18.73	0	727.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.92	93.86	3.49	9.87	0	156.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.5	3.91	0.4	0.55	0	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	127.58	44.83	54.14	10.03	0	236.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.93	0.14	1.01	0	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.37	5	0.2	2.95	0	11.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.3	0.02	0.04	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.51	0.04	0.03	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.26	5.41	0.18	0.58	0	7.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.55	26.9	0.03	6.01	0	55.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.44	0.56	0.09	1.74	0.15	4.5	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	692.4	631.6	105	461.4	95.3	1985.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2920.1	2649.7	445.2	1942.1	400	8357.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	40.2	1	20.6	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	22	0.3	13.3	4	56	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	4.9	0.1	2.7	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	8.2	0	2.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.7	0	3.5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.1	0	76.1	0	158.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.54	75	25.38	67.28	8.77	285.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.79	16.34	20.73	6.92	8.77	67.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	14.08	1.83	5.01	0	25.98	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.91
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.19
Sód [mg]	10%	NAN	1382.14	407.47	1.08	1126.83	97.2	3014.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	1354.22	426.6	704.93	0	3041.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	128.42	6.48	57.65	162	634.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	390.98	21.6	145.42	0	898.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	98.1	35.64	46.48	0	259.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	3.89	0.43	1.88	0	7.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	37.01	8.1	55.06	0	110	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.37	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	3.53	0.22	2.72	0	8.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.26	0.03	0.12	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.36	0.1	0.25	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	14.07	0.51	2.15	0	19.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	22.2	4.85	32.15	0	65.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.83	1.13	0	3.13	0.27	7.53	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	755.8	650.3	98.5	402.1	133.6	2040.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3182.1	2731.6	417.2	1696.2	559.5	8586.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	38.2	2.3	16.5	14.8	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	21.6	1.1	9.8	6.7	62	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	3.6	0.3	2.4	4	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	10.1	0.4	1.4	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	5.6	0.1	3.1	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	89.1	35.2	0	0	449.6	150
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.75	81	20.06	62.14	3.37	273.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	18.05	10.34	4	3.37	50.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	10.85	0.71	0.67	0	16.43	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.68
Sód [mg]	10%	NAN	971.46	273.36	43.27	1090.71	378	2756.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1859.58	56.73	102.73	0	2733.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	131.28	7.43	11.44	0	478.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	497.72	28.71	14.59	0	1123.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	117.83	2.88	6.58	0	224.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	3.54	0.39	0.36	0	8.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	45.08	22.98	34.2	0	305.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.16	1.01	0	4.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	4.54	0.17	2.11	0	10.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.36	0.02	0.01	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.44	0.06	0.04	0	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	16.9	0.13	0.45	0	18.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	27.05	1.12	20.52	0	54.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.75	0.12	3.02	1.05	6.89	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2039.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8578.5	0
Białko [g]	10%	NAN	97.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.1	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	274.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.96	0
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	3109.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	2309.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	621.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	904.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	202.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.51	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	170.41	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	52.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.77	0

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (4-9 lat) 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>6. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>

<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurcze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabielenia z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 80.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li># udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

**seler, gorczycę]**

7. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę]**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 30.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Rw dorsz gotowany 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	587.2	480.9	41.5	450.1	108.6	1668.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2478.3	2021.4	175.4	1887.8	458.4	7021.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31.2	23.5	0.3	28.4	5.6	89.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	14.4	0.3	19.9	2.5	49.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	3.4	0	3.8	0.6	12	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.6	0	3.3	0.5	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	2.9	0	3.7	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	14.9	0	84.6	0	110.8	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.89	68.65	10.08	39.65	15.89	224.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.43	13.79	9.72	3.96	1	43.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.05	1.71	0.96	0.32	16.39	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.03
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.91
Sód [mg]	10%	NAN	843.67	189	0	619.35	306	1958.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	681.33	1287.41	0	327.96	76.14	2372.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.25	85.47	0	74.85	2.42	490.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.13	252.08	0	218.87	5.67	990.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.34	94.95	0	28.73	2.16	216.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.52	0	1.4	0.13	7.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	26.8	0	8.53	5.17	52.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.74	0.33	3.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.23	0	1.84	0.74	7.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.4	0	0.08	0.01	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.29	0	0.37	0.01	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	4.71	0	2.17	0.25	8.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.08	0	5.11	3.1	31.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.52	0	1.72	0.85	4.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	511	671.6	66.9	371.3	95.3	1716.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2158.1	2829.2	282.5	1560.1	400	7230.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.6	35	0.5	15.3	5.9	83.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.2	18.7	0.5	14	4	47.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	8	0	2	2.4	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	5.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2	0.1	5.5	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	99.6	0	18.1	0	129.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.03	92.42	16.33	46.34	8.77	242.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.36	21.16	13.09	3.37	8.77	61.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	3.61	2.7	0.87	0	9.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.15
Sód [mg]	10%	NAN	919.63	175.54	2.7	467.14	97.2	1662.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	556.59	521.85	180.9	218.45	0	1477.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	318.43	194.37	5.4	37.39	162	717.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	355.19	424.13	12.15	91.32	0	882.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.24	42.54	4.05	18.78	0	120.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	2.45	0.4	0.86	0	5.05	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	56.86	10.35	90.07	0	163.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.7	0	2.16	0	3.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	1.42	0.51	3.79	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.17	0.04	0.04	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.68	0.03	0.1	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	2.71	0.21	3.79	0	7.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	4.18	6.2	6.87	0	20.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.55	0.48	0	1.29	0.27	4.15	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	545.2	580.8	118.7	309.9	95.3	1650	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2303	2440.8	502.4	1306.3	400	6952.6	0
Białko [g]	10%	NAN	22.7	32.7	4	10.2	5.9	75.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.2	18.4	1.7	7.5	4	42	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	6.4	0.5	1.7	2.4	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	6.6	0.7	2.2	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0.2	3.3	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	121.8	58.7	61.7	0	252.6	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	91.85	75.6	21.84	51.72	8.77	249.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.85	18.79	13.74	4.17	8.77	59.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.42	0.23	2.86	0	15.25	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.79
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.02
Sód [mg]	10%	NAN	955.18	383.18	63.18	447.64	97.2	1946.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1338.93	36.65	574	0	2491.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	289.86	9.81	38.92	162	768.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	475.48	43.28	109.15	0	926.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	101.79	4.02	42.48	0	192.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.75	0.5	1.4	0	7.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	25.59	36.97	19.15	0	93.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.7	0.27	1.31	0	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.92	0.12	1.9	0	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.31	0.02	0.11	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.6	0.08	0.15	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	10.01	0.1	1.45	0	12.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	15.35	0	10.77	0	33.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.65	1.06	0.17	1.24	0.27	4.86	0



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	574.4	582.9	46.5	315.6	100.6	1620.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2421.6	2446	196.6	1327	424.8	6816.1	0
Białko [g]	10%	NAN	25.2	34.4	0.5	15.9	3.9	80.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	20.9	0.2	10.8	2.2	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	3.5	0	2.7	0.5	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.2	0	3.5	0.4	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	5.7	0	4.1	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	165	0	56.2	0	231.6	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.76	69.42	11.25	39.34	16.3	225.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.13	13.62	10.35	3.74	0.91	42.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.56	1.53	1.53	0.27	18.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.52
Sód [mg]	10%	NAN	969.22	278.54	3.6	376.12	250.65	1878.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1200.75	0	391.53	67.5	2297.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	166.3	0	45.43	4.05	499.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	365.53	0	137.5	8.64	917.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	111.21	0	21.68	5.94	225.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.62	0	1.23	0.1	9.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	96.2	0	27.01	2.02	137.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.7	0	2.34	0.51	9.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.59	0	0.08	0.01	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.57	0	0.17	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.92	0	3.63	0.1	9.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	45.48	0	8.04	1.21	61.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.77	0.01	1.04	0.69	4.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	537.6	522.8	102.3	373.4	149.8	1686.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2268.4	2206.1	432.5	1571.8	625	7103.9	0
Białko [g]	10%	NAN	21.3	28	2.4	13.5	10.8	76.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	9.2	1.8	11.9	9.4	44.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	1.7	0.3	1.7	6.4	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	3.9	0	4.8	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	2.1	0	4.8	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.5	31.4	0	0	0	43	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.65	86.41	19.17	53.54	5.4	251.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.77	12.18	9.71	2.74	5.4	54.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.22	9.21	0.35	1.25	0	13.05	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.31
Sód [mg]	10%	NAN	605.86	106.1	49.68	331.54	54	1147.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	549.35	1687.18	0	237.16	0	2473.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.92	205.7	0	15.79	0	539.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	328.64	306.95	0	30.22	0	665.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.36	104.7	0	18.72	0	177.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.55	0	0.58	0	5.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.15	67.03	0	7.27	0	80.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	1.8	0	2.74	0	6.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.34	0	0.05	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.42	0	0.02	0	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.98	4.68	0	0.48	0	6.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.69	31.48	0	4.36	0	39.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.68	0.29	0.13	0.92	0.15	2.86	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	572.3	510.5	105	324.3	95.3	1607.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2418.3	2147.5	445.2	1364.3	400	6775.5	0
Białko [g]	10%	NAN	27.6	34	1	9.7	5.9	78.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.2	13	0.3	9.8	4	37.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	3.6	0.1	1.8	2.4	11.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.1	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.3	0	3.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	62	0	54.3	0	127.2	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	93.72	70.41	25.38	50.97	8.77	249.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.73	17.95	20.73	4.45	8.77	66.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.3	1.83	3.57	0	20.44	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.49
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.1
Sód [mg]	10%	NAN	995.05	196.94	1.08	457.64	97.2	1747.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1317.65	426.6	580.82	0	2892.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	112.15	6.48	40.01	162	614.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	324.84	21.6	105.18	0	815.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	84.12	35.64	34.08	0	200.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.14	0.43	1.4	0	7.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	35.9	8.1	24.44	0	80.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.27	0	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.88	0.22	2.37	0	6.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.22	0.03	0.1	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.31	0.1	0.16	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	11.97	0.51	1.71	0	15.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.54	4.85	14.04	0	47.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.54	0	1.27	0.27	4.36	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	607.9	574.6	98.5	287.6	95.3	1664.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2563.1	2420.3	417.2	1210.7	400	7011.5	0
Białko [g]	10%	NAN	24.1	35.5	2.3	12.9	5.9	80.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	12.8	1.1	9.1	4	42.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.7	0.3	2.2	2.4	12.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.1	0.4	1.4	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3	0.1	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	99.8	35.2	0	0	262.1	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.2	84.95	20.06	38.67	8.77	248.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.39	14.31	10.34	2.19	8.77	59.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.54	0.71	0.64	0	17.13	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	NAN	636.04	326.89	43.27	770.31	97.2	1873.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1813.03	56.73	152.41	0	2687.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	129.69	7.43	8.74	162	615.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	494.64	28.71	11.35	0	1014.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	116.48	2.88	5.77	0	223.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.7	0.39	0.41	0	7.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.8	0.16	1.01	0	3.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.86	0.17	1.98	0	7.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.36	0.02	0.03	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.46	0.06	0.02	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	14.87	0.13	0.51	0	16.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.76	0.9	0.12	2.13	0.27	4.68	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1659	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6987.3	0
Białko [g]	10%	NAN	80.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	241.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.7	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	1744.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2384.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	606.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	887.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	193.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.36	0

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (24-36 m.ż. ) 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-29
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 175.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Smietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. P#o schab gotowany 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>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%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b>, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w połędwica sopocka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa pomidorowa, zabielenia 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 70.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurcze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</li> <li><b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 100.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 50.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 100.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 50.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpól 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li># udko kurczaka gotowane 50.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]

7. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5%** **tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 30.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Rw dorsz gotowany 50.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna 45 %</b>, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koperem 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 50.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 60.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 30.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	333.5	269.3	41.5	264.9	108.6	1018.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1405.3	1130.1	175.4	1109.4	458.4	4278.7	0
Białko [g]	10%	NAN	18.2	14.6	0.3	10.6	5.6	49.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.8	9.4	0.3	12.8	2.5	34	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	2.2	0	2.2	0.6	8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	2.9	0	2.7	0.5	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	1.7	0	3.5	1	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	10.4	0	55.8	0	72.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	46.52	34.23	10.08	27.16	15.89	133.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9	9.85	9.72	2.11	1	31.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.77	5.53	1.71	0.82	0.32	11.16	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.58
Sód [mg]	10%	NAN	587.31	131.7	0	279.91	306	1304.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	386.44	830.31	0	234.89	76.14	1527.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	184.42	56.15	0	25.1	2.42	268.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	295.66	127.33	0	79.68	5.67	508.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52	46.04	0	20.89	2.16	121.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	1.52	0	0.99	0.13	4.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.11	18.11	0	7.03	5.17	36.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.2	0	1.48	0.33	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.33	1.48	0	1.73	0.74	6.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.15	0	0.05	0.01	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.13	0	0.11	0.01	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.96	2.81	0	1.45	0.25	5.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.66	10.87	0	4.22	3.1	21.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.63	0.36	0	0.77	0.85	3.26	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	298.1	333.3	44.6	318.5	31.7	1026.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1256.5	1404.3	188.3	1336.6	133.3	4319.1	0
Białko [g]	10%	NAN	16.7	17.2	0.3	13.6	1.9	49.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.6	9.2	0.3	13.7	1.3	32.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	3.9	0	1.9	0.8	9.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	1.9	0	5.9	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	0.9	0	5.4	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.6	47	0	18.1	0	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.51	46.18	10.89	35.46	2.92	136.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.84	11.33	8.73	2.53	2.92	35.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.97	1.76	1.8	0.55	0	6.08	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.85
Sód [mg]	10%	NAN	510.99	91.55	1.8	383.62	32.4	1020.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	400.21	255.46	120.6	142.31	0	918.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	192.7	96.01	3.6	34.96	54	381.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.43	207.8	8.1	85.65	0	547.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.2	21.4	2.7	16.62	0	81.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.14	1.25	0.27	0.73	0	3.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.06	26.75	6.9	84.9	0	123.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.34	0	2.16	0	3.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	0.68	0.34	3.54	0	6.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.08	0.02	0.03	0	0.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.33	0.02	0.09	0	0.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	1.34	0.14	3.54	0	5.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.03	2.08	4.13	3.77	0	13.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.41	0.25	0	1.06	0.09	2.55	0



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	304.2	310.1	59.3	227.4	31.7	932.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1282.4	1302.8	251.2	957.2	133.3	3927	0
Białko [g]	10%	NAN	12.9	17.4	2	6.9	1.9	41.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.7	10	0.8	6.6	1.3	26.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	3.1	0.2	1.5	0.8	8.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	3.8	0.3	1.9	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.9	0.1	3.2	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	66.2	29.3	41.1	0	142.3	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	46.62	40.12	10.92	35.84	2.92	136.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.03	10.33	6.87	2.59	2.92	30.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.96	5.48	0.11	1.82	0	9.39	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.01
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.94
Sód [mg]	10%	NAN	587.22	211.01	31.59	320.92	32.4	1183.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	312.28	726.24	18.32	360.21	0	1417.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	150.58	129.58	4.9	25.89	54	364.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	177.22	241.62	21.64	69.89	0	510.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.69	54.72	2.01	26.82	0	112.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.06	2.06	0.25	0.94	0	4.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.11	13.01	18.48	12.09	0	49.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.36	0.13	1.21	0	2.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.13	1.74	0.06	1.75	0	5.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.16	0.01	0.07	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.29	0.04	0.1	0	0.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.9	5.83	0.05	0.93	0	7.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.66	7.8	0	6.78	0	18.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.63	0.58	0.08	0.89	0.09	2.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	327.7	293.2	46.5	262.8	100.6	1031	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1378.4	1231.3	196.6	1103.5	424.8	4334.8	0
Białko [g]	10%	NAN	14.4	17.5	0.5	14.2	3.9	50.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	9.4	0.2	10.5	2.2	32.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.1	1.6	0	2.6	0.5	8.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	3.5	0.4	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	2.5	0	4.1	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	82.3	0	56.2	0	144.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	45.27	37.62	11.25	28.46	16.3	138.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.18	8.8	10.35	2.9	0.91	31.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.77	6.16	1.53	1.21	0.27	11.94	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.49
Sód [mg]	10%	NAN	601.44	160.81	3.6	292.6	250.65	1309.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	360.52	666.05	0	315.39	67.5	1409.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	158.5	90.17	0	43	4.05	295.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	230.86	192.87	0	131.83	8.64	564.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.57	60.27	0	19.52	5.94	135.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.62	2.99	0	1.09	0.1	5.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.11	51.07	0	21.83	2.02	81.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.24	0	1.79	0.33	3.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.33	1.77	0	2.08	0.51	6.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.3	0	0.07	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.29	0	0.16	0	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.91	2.17	0	3.38	0.1	6.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.66	24.52	0	4.94	1.21	34.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.67	0.44	0.01	0.81	0.69	3.27	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	334.3	284.4	102.3	237.9	49.9	1009	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1407.7	1200.6	432.5	1000.5	208.3	4249.7	0
Białko [g]	10%	NAN	12.9	14.6	2.4	7.6	3.6	41.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.8	4.7	1.8	8.2	3.1	27.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	0.9	0.3	1.3	2.1	7.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.9	0	3	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	1.1	0	3.9	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.3	15.9	0	0	0	22.3	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.28	48.18	19.17	33.46	1.8	151.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.69	7.37	9.71	1.43	1.8	39.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.73	4.87	0.35	0.6	0	7.56	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.33
Sód [mg]	10%	NAN	354.81	62	49.68	239.93	18	724.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	325.47	929.73	0	114.72	0	1369.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	188.14	110.64	0	9.69	0	308.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	211.24	167.92	0	14.62	0	393.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.38	57.65	0	9.87	0	101.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.93	0	0.36	0	3.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	3.26	35.65	0	3.51	0	42.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.1	0	1.01	0	2.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.33	0.91	0	2.05	0	5.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.18	0	0.02	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.22	0	0.01	0	0.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	2.59	0	0.23	0	3.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.96	17.02	0	2.1	0	21.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.98	0.17	0.13	0.66	0.05	1.81	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	327.8	278.9	52.5	319.1	31.7	1010.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1382.7	1173.2	222.6	1342.3	133.3	4254.3	0
Białko [g]	10%	NAN	17.3	17.4	0.5	9.5	1.9	46.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.7	7.3	0.1	9.7	1.3	26.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	1.8	0	1.8	0.8	7.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	2.3	0	2.1	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.4	0	3.3	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	31	0	54.3	0	91.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	48.24	39	12.69	49.87	2.92	152.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.88	11.43	10.36	3.7	2.92	37.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.96	6.62	0.91	3.25	0	12.76	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.85
Sód [mg]	10%	NAN	587.49	114.38	0.54	455.48	32.4	1190.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	338.2	727.43	213.3	504.68	0	1783.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	176.5	65.48	3.24	37.58	54	336.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	242.02	166.03	10.8	99.51	0	518.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.12	45.94	17.82	31.92	0	126.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.12	2.46	0.21	1.27	0	5.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.11	19.72	4.05	19.27	0	49.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.2	0	1.27	0	2.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.13	1.11	0.11	2.12	0	5.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.11	0.01	0.09	0	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.35	0.16	0.05	0.15	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	6.06	0.25	1.46	0	8.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.66	11.83	2.42	10.93	0	28.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.63	0.31	0	1.26	0.09	2.97	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	372.6	314.3	49.2	224.3	31.7	992.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1568	1324.1	208.6	942.4	133.3	4176.5	0
Białko [g]	10%	NAN	14.6	18.6	1.1	9.8	1.9	46.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.6	6.8	0.5	8.6	1.3	29	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	1.6	0.1	2	0.8	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	2.6	0.2	1.4	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	1.5	0	3.1	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.3	50.8	17.6	0	0	190.8	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	53.71	47.84	10.03	27.04	2.92	141.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.61	9.47	5.17	1.26	2.92	36.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.74	0.35	0.32	0	10.14	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.5
Sód [mg]	10%	NAN	388.4	191.14	21.63	567.99	32.4	1201.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	396.18	985.92	28.36	76.27	0	1486.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.17	78.92	3.71	6.31	54	323.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	301.3	264.38	14.35	5.68	0	585.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.5	63.97	1.44	3.61	0	126.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.34	2.1	0.19	0.28	0	4.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.96	28.02	11.49	5.17	0	47.65	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.4	0.08	1.01	0	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.26	1.6	0.08	1.72	0	5.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.19	0.01	0.01	0	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.25	0.03	0.01	0	0.7	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	7.67	0.06	0.25	0	8.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.77	16.81	0.56	3.1	0	22.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.07	0.53	0.06	1.57	0.09	3	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1002.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4220	0
Białko [g]	10%	NAN	46.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	29.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	105	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	141.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.86	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	1133.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	1416.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	325.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	518.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	115.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	61.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>6. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>

<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
---	--	--	--	--



Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurcze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poleđwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w poleđwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabielen z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

**seler, gorczycę]**

7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę]**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>8. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>5. <b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>San petitti biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	720.1	562.5	41.5	640.1	108.6	2073	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3041.7	2364	175.4	2693.8	458.4	8733.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.9	29.5	0.3	34.5	5.6	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	17.5	0.3	20.9	2.5	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.3	0	4	0.6	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.2	0	3.3	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	3.7	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	15.1	0	84.6	0	110.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.33	76.5	10.08	78.75	15.89	296.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.76	14.32	9.72	4.32	1	45.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.66	1.71	0.96	0.32	17	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.88
Sód [mg]	10%	NAN	1205.47	205.62	0	944.79	306	2661.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	681.33	1471.58	0	327.96	76.14	2557.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.25	91.14	0	74.85	2.42	495.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.13	278.03	0	218.87	5.67	1016.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.34	104.68	0	28.73	2.16	225.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.73	0	1.4	0.13	7.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	31.56	0	8.53	5.17	57.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.74	0.33	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.48	0	1.84	0.74	7.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.43	0	0.08	0.01	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.31	0	0.37	0.01	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	5.27	0	2.17	0.25	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	18.93	0	5.11	3.1	34.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.57	0	2.62	0.85	6.65	0



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	647.3	671.6	66.9	561.2	95.3	2042.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2829.2	282.5	2366.1	400	8614.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34	35	0.5	21.5	5.9	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	18.7	0.5	15	4	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8	0	2.2	2.4	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	5.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2	0.1	5.5	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	99.6	0	18.1	0	129.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	92.42	16.33	85.44	8.77	307.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	21.16	13.09	3.73	8.77	62.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	3.61	2.7	0.87	0	9.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.91
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	175.54	2.7	792.58	97.2	2198.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	521.85	180.9	218.45	0	1495.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	194.37	5.4	37.39	162	734.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	424.13	12.15	91.32	0	926	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	42.54	4.05	18.78	0	122.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.45	0.4	0.86	0	5.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	56.86	10.35	90.07	0	163.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.7	0	2.16	0	3.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	1.42	0.51	3.79	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.04	0.04	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.68	0.03	0.1	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	2.71	0.21	3.79	0	7.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	4.18	6.2	6.87	0	20.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	0.48	0	2.2	0.27	5.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	677.3	703.4	118.7	499.8	95.3	2094.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2863.1	2957.5	502.4	2112.2	400	8835.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	41.5	4	16.3	5.9	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	21.7	1.7	8.5	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8.1	0.5	1.9	2.4	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.5	0.7	2.2	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.5	0.2	3.3	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	169.4	58.7	61.7	0	300.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.36	90.26	21.84	90.81	8.77	328.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	19.36	13.74	4.53	8.77	60.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.86	0.23	2.86	0	15.69	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.6
Sód [mg]	10%	NAN	1288.18	439.71	63.18	773.08	97.2	2661.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1484.72	36.65	574	0	2637.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	309.63	9.81	38.92	162	788.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	576.12	43.28	109.15	0	1027.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	115.1	4.02	42.48	0	206.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	4.27	0.5	1.4	0	7.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	25.66	36.97	19.15	0	93.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0.27	1.31	0	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.13	0.12	1.9	0	7.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.36	0.02	0.11	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.7	0.08	0.15	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	13.24	0.1	1.45	0	16.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	15.39	0	10.77	0	33.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	1.22	0.17	2.14	0.27	6.65	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	724.3	634.1	46.5	505.5	100.6	2011.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2661.4	196.6	2133	424.8	8471.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	43.2	0.5	22.1	3.9	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.7	0.2	11.8	2.2	53.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	4	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.42	11.25	78.43	16.3	289.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	13.62	10.35	4.1	0.91	43.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.56	1.53	1.53	0.27	18.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.58
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	317.24	3.6	701.56	250.65	2589.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1304.7	0	391.53	67.5	2401.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	166.3	0	45.43	4.05	499.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	365.53	0	137.5	8.64	917.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	111.21	0	21.68	5.94	225.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.62	0	1.23	0.1	9.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	96.2	0	27.01	2.02	137.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.7	0	2.34	0.51	9.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.59	0	0.08	0.01	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.57	0	0.17	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.92	0	3.63	0.1	9.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	45.48	0	8.04	1.21	61.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.88	0.01	1.94	0.69	6.47	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	546.6	102.3	563.4	149.8	2046.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2307	432.5	2377.7	625	8630.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	33.7	2.4	19.6	10.8	94.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	9.3	1.8	12.9	9.4	48.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.7	0.3	1.9	6.4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	3.9	0	4.8	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.1	0	4.8	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	31.4	0	0	0	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.41	19.17	92.64	5.4	315.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	9.71	3.1	5.4	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	0.35	1.25	0	13.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	107.48	49.68	656.98	54	1686.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1687.19	0	237.16	0	2486.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	205.93	0	15.79	0	556.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	306.95	0	30.22	0	691.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	104.8	0	18.72	0	178.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	3.56	0	0.58	0	5.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	0	80.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	1.8	0	2.74	0	7.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.34	0	0.05	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.42	0	0.02	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.68	0	0.48	0	6.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	0	39.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.29	0.13	1.82	0.15	4.21	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2039.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8597.6	0
Białko [g]	10%	NAN	98.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	310.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.08	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2370.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	2503.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	620.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	941.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	201.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	101.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.92	0

---

## Plan żywieniowy: P3. Dieta lekkostrawna częściowo rozdrobniona (zmiana konsystencji) (12-36 m.ż. ) 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-29
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis



**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 175.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Smietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. P#o schab gotowany 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>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%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b>, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w połędwica sopocka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa pomidorowa, zabielenia 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 70.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</li> <li><b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 100.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 50.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 100.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 50.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpól 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li># udko kurczaka gotowane 50.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]

7. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5%** **tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 30.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Rw dorsz gotowany 50.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna 45 %</b>, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koperem 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 50.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 60.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 30.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	333.5	269.3	41.5	264.9	108.6	1018.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1405.3	1130.1	175.4	1109.4	458.4	4278.7	0
Białko [g]	10%	NAN	18.2	14.6	0.3	10.6	5.6	49.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.8	9.4	0.3	12.8	2.5	34	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	2.2	0	2.2	0.6	8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	2.9	0	2.7	0.5	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	1.7	0	3.5	1	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	10.4	0	55.8	0	72.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	46.52	34.23	10.08	27.16	15.89	133.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9	9.85	9.72	2.11	1	31.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.77	5.53	1.71	0.82	0.32	11.16	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.58
Sód [mg]	10%	NAN	587.31	131.7	0	279.91	306	1304.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	386.44	830.31	0	234.89	76.14	1527.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	184.42	56.15	0	25.1	2.42	268.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	295.66	127.33	0	79.68	5.67	508.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52	46.04	0	20.89	2.16	121.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	1.52	0	0.99	0.13	4.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.11	18.11	0	7.03	5.17	36.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.2	0	1.48	0.33	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.33	1.48	0	1.73	0.74	6.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.15	0	0.05	0.01	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.13	0	0.11	0.01	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.96	2.81	0	1.45	0.25	5.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.66	10.87	0	4.22	3.1	21.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.63	0.36	0	0.77	0.85	3.26	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	298.1	333.3	44.6	318.5	31.7	1026.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1256.5	1404.3	188.3	1336.6	133.3	4319.1	0
Białko [g]	10%	NAN	16.7	17.2	0.3	13.6	1.9	49.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.6	9.2	0.3	13.7	1.3	32.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	3.9	0	1.9	0.8	9.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	1.9	0	5.9	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	0.9	0	5.4	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.6	47	0	18.1	0	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.51	46.18	10.89	35.46	2.92	136.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.84	11.33	8.73	2.53	2.92	35.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.97	1.76	1.8	0.55	0	6.08	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.85
Sód [mg]	10%	NAN	510.99	91.55	1.8	383.62	32.4	1020.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	400.21	255.46	120.6	142.31	0	918.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	192.7	96.01	3.6	34.96	54	381.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.43	207.8	8.1	85.65	0	547.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.2	21.4	2.7	16.62	0	81.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.14	1.25	0.27	0.73	0	3.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.06	26.75	6.9	84.9	0	123.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.34	0	2.16	0	3.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	0.68	0.34	3.54	0	6.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.08	0.02	0.03	0	0.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.33	0.02	0.09	0	0.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	1.34	0.14	3.54	0	5.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.03	2.08	4.13	3.77	0	13.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.41	0.25	0	1.06	0.09	2.55	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	304.2	310.1	59.3	227.4	31.7	932.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1282.4	1302.8	251.2	957.2	133.3	3927	0
Białko [g]	10%	NAN	12.9	17.4	2	6.9	1.9	41.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.7	10	0.8	6.6	1.3	26.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	3.1	0.2	1.5	0.8	8.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	3.8	0.3	1.9	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.9	0.1	3.2	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	66.2	29.3	41.1	0	142.3	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	46.62	40.12	10.92	35.84	2.92	136.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.03	10.33	6.87	2.59	2.92	30.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.96	5.48	0.11	1.82	0	9.39	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.01
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.94
Sód [mg]	10%	NAN	587.22	211.01	31.59	320.92	32.4	1183.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	312.28	726.24	18.32	360.21	0	1417.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	150.58	129.58	4.9	25.89	54	364.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	177.22	241.62	21.64	69.89	0	510.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.69	54.72	2.01	26.82	0	112.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.06	2.06	0.25	0.94	0	4.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.11	13.01	18.48	12.09	0	49.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.36	0.13	1.21	0	2.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.13	1.74	0.06	1.75	0	5.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.16	0.01	0.07	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.29	0.04	0.1	0	0.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.9	5.83	0.05	0.93	0	7.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.66	7.8	0	6.78	0	18.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.63	0.58	0.08	0.89	0.09	2.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	327.7	293.2	46.5	262.8	100.6	1031	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1378.4	1231.3	196.6	1103.5	424.8	4334.8	0
Białko [g]	10%	NAN	14.4	17.5	0.5	14.2	3.9	50.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	9.4	0.2	10.5	2.2	32.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.1	1.6	0	2.6	0.5	8.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	3.5	0.4	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	2.5	0	4.1	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	82.3	0	56.2	0	144.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	45.27	37.62	11.25	28.46	16.3	138.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.18	8.8	10.35	2.9	0.91	31.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.77	6.16	1.53	1.21	0.27	11.94	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.49
Sód [mg]	10%	NAN	601.44	160.81	3.6	292.6	250.65	1309.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	360.52	666.05	0	315.39	67.5	1409.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	158.5	90.17	0	43	4.05	295.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	230.86	192.87	0	131.83	8.64	564.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.57	60.27	0	19.52	5.94	135.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.62	2.99	0	1.09	0.1	5.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.11	51.07	0	21.83	2.02	81.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.24	0	1.79	0.33	3.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.33	1.77	0	2.08	0.51	6.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.3	0	0.07	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.29	0	0.16	0	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.91	2.17	0	3.38	0.1	6.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.66	24.52	0	4.94	1.21	34.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.67	0.44	0.01	0.81	0.69	3.27	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	334.3	284.4	102.3	237.9	49.9	1009	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1407.7	1200.6	432.5	1000.5	208.3	4249.7	0
Białko [g]	10%	NAN	12.9	14.6	2.4	7.6	3.6	41.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.8	4.7	1.8	8.2	3.1	27.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	0.9	0.3	1.3	2.1	7.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.9	0	3	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	1.1	0	3.9	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.3	15.9	0	0	0	22.3	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.28	48.18	19.17	33.46	1.8	151.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.69	7.37	9.71	1.43	1.8	39.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.73	4.87	0.35	0.6	0	7.56	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.33
Sód [mg]	10%	NAN	354.81	62	49.68	239.93	18	724.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	325.47	929.73	0	114.72	0	1369.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	188.14	110.64	0	9.69	0	308.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	211.24	167.92	0	14.62	0	393.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.38	57.65	0	9.87	0	101.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.93	0	0.36	0	3.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	3.26	35.65	0	3.51	0	42.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.1	0	1.01	0	2.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.33	0.91	0	2.05	0	5.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.18	0	0.02	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.22	0	0.01	0	0.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	2.59	0	0.23	0	3.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.96	17.02	0	2.1	0	21.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.98	0.17	0.13	0.66	0.05	1.81	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	327.8	278.9	52.5	319.1	31.7	1010.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1382.7	1173.2	222.6	1342.3	133.3	4254.3	0
Białko [g]	10%	NAN	17.3	17.4	0.5	9.5	1.9	46.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.7	7.3	0.1	9.7	1.3	26.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	1.8	0	1.8	0.8	7.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	2.3	0	2.1	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.4	0	3.3	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	31	0	54.3	0	91.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	48.24	39	12.69	49.87	2.92	152.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.88	11.43	10.36	3.7	2.92	37.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.96	6.62	0.91	3.25	0	12.76	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.85
Sód [mg]	10%	NAN	587.49	114.38	0.54	455.48	32.4	1190.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	338.2	727.43	213.3	504.68	0	1783.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	176.5	65.48	3.24	37.58	54	336.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	242.02	166.03	10.8	99.51	0	518.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.12	45.94	17.82	31.92	0	126.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.12	2.46	0.21	1.27	0	5.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.11	19.72	4.05	19.27	0	49.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.2	0	1.27	0	2.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.13	1.11	0.11	2.12	0	5.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.11	0.01	0.09	0	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.35	0.16	0.05	0.15	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	6.06	0.25	1.46	0	8.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.66	11.83	2.42	10.93	0	28.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.63	0.31	0	1.26	0.09	2.97	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	372.6	314.3	49.2	224.3	31.7	992.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1568	1324.1	208.6	942.4	133.3	4176.5	0
Białko [g]	10%	NAN	14.6	18.6	1.1	9.8	1.9	46.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.6	6.8	0.5	8.6	1.3	29	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	1.6	0.1	2	0.8	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	2.6	0.2	1.4	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	1.5	0	3.1	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.3	50.8	17.6	0	0	190.8	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	53.71	47.84	10.03	27.04	2.92	141.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.61	9.47	5.17	1.26	2.92	36.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.74	0.35	0.32	0	10.14	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.5
Sód [mg]	10%	NAN	388.4	191.14	21.63	567.99	32.4	1201.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	396.18	985.92	28.36	76.27	0	1486.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.17	78.92	3.71	6.31	54	323.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	301.3	264.38	14.35	5.68	0	585.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.5	63.97	1.44	3.61	0	126.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.34	2.1	0.19	0.28	0	4.93	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	2.96	28.02	11.49	5.17	0	47.65	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0.4	0.08	1.01	0	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.26	1.6	0.08	1.72	0	5.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.19	0.01	0.01	0	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.25	0.03	0.01	0	0.7	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	7.67	0.06	0.25	0	8.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.77	16.81	0.56	3.1	0	22.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.07	0.53	0.06	1.57	0.09	3	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1002.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4220	0
Białko [g]	10%	NAN	46.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	29.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	105	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	141.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.86	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	1133.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	1416.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	325.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	518.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	115.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	61.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0