

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% P#o farsz - twarogowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>3. P#o udko kurczaka pieczone w ziołach 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29%</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretki o smaku truskawkowym po przyrządzeniu</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%)</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze cafe 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. 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>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze cafe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

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

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742.3	626.3	41.5	480	97.9	1988.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3127	2628.8	175.4	2013.2	413	8357.6	99
Białko [g]	10%	100	33.5	29.8	0.3	11.9	3.7	79.4	80
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	25	0.3	20.7	2.3	69	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	6	0	4.1	0.5	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.2	0	6.1	0.5	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.3	0	5.6	1.1	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.3	0	0	0	108.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.34	72.3	10.08	62.3	15.79	268.82	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16	15.37	9.72	4.74	1.8	47.65	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	4.01	1.71	1.9	0.54	12.91	43
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.05
Sód [mg]	10%	2000	1298.35	161.88	0	757	269.01	2486.26	124
Potas [mg]	10%	4700	585.75	738.83	0	180.06	68.85	1573.49	33
Wapń [mg]	10%	900	293.5	186.99	0	29.78	3.51	513.79	57
Fosfor [mg]	10%	580	405.59	357.69	0	46.46	8.36	818.11	141
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	49.61	0	19.41	2.97	158.28	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	2.65	0	0.79	0.16	6.3	98
Witamina A [μg]	25%	565	9.28	58.24	0	8.26	32.4	108.19	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.78	0	1.01	0.33	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	2.46	3.72	0	3.38	1.09	10.66	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.19	0	0.04	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.6	0	0.05	0.03	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	3.42	0	0.36	0.4	5.22	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	7.4	0	3.92	19.43	36.34	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.44	0	2.1	0.74	6.21	138

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.5	635.4	107.4	453.8	149.8	1981.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2681	2664.6	454.3	1914.8	625	8339.8	99
Białko [g]	10%	100	28.4	42.5	3	19.9	10.8	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	25.1	1.8	10.4	9.4	58.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	5.4	0.5	2.5	6.4	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.5	0	3	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.1	0	4	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	122.8	0	30.3	0	164.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.39	64.52	19.87	70.64	5.4	265.83	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22	10.63	13.15	5.1	5.4	56.3	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.49	9.41	0.23	1.5	0	13.64	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.51
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.92
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.57
Sód [mg]	10%	2000	1288.63	230	40.32	767.9	54	2380.86	119
Potas [mg]	10%	4700	527.88	2209.83	0	333.44	0	3071.16	65
Wapń [mg]	10%	900	302.14	173.36	21.6	26.09	0	523.2	58
Fosfor [mg]	10%	580	289.85	403.26	0	99.41	0	792.53	137
Magnez [mg]	10%	304.5	48.76	115.63	0	20.07	0	184.47	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	3.94	0	1.24	0	6.89	109
Witamina A [μg]	25%	565	7.04	125.97	0	44.29	0	177.32	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.05	0	1.62	0	3.77	38
witamina E [mg]	30%	9	2.02	4.9	0	2.69	0	9.62	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.35	0	0.06	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.6	0	0.12	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.97	7.6	0	3.47	0	12.05	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.22	75.58	0	26.57	0	106.39	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	0.63	0.11	2.13	0.15	5.95	133

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	721	59.3	401.2	95.3	1997.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.5	3020.5	251.2	1691.4	400	8403.8	100
Białko [g]	10%	100	34.1	30.8	2	15.3	5.9	88.3	88
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	33	0.8	10.6	4	65.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	10	0.2	1.9	2.4	21.6	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12	0.3	3.7	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0.1	4.3	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.2	29.3	0.5	0	116.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.81	77.67	10.92	61.34	8.77	269.53	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.28	16.22	6.87	4.95	8.77	52.11	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	5.13	0.11	0.74	0	11.25	37
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.96
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.5
Sód [mg]	10%	2000	2687.59	288.63	31.59	662.8	97.2	3767.82	188
Potas [mg]	10%	4700	548.04	492.47	18.32	153	0	1211.84	25
Wapń [mg]	10%	900	583.93	62.95	4.9	54.28	162	868.08	97
Fosfor [mg]	10%	580	342.95	127.31	21.64	73.64	0	565.55	98
Magnez [mg]	10%	304.5	80.53	32.68	2.01	9.12	0	124.35	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	1.74	0.25	0.55	0	4.25	67
Witamina A [μg]	25%	565	37.05	31.47	18.48	8.57	0	95.59	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.63	0.13	1.02	0	2.88	28
witamina E [mg]	30%	9	2.76	4.13	0.06	2.62	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.1	0.01	0.03	0	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.17	0.04	0.15	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	2.58	0.05	0.41	0	5.71	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.23	6.15	0	5.14	0	33.53	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.46	0.8	0.08	1.84	0.27	9.41	209

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	693	153.5	383.9	95.3	2081.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2903.6	645.8	1616.1	400	8747.8	105
Białko [g]	10%	100	33.4	39.7	2.8	20.9	5.9	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	30.2	5.3	12.1	4	74.3	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	6.7	3.1	3.1	2.4	23.4	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	11.3	1.5	1.4	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6	0.2	3.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	38.9	38.9	0	0	403.1	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.75	69.53	23.82	48.07	8.77	256.95	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	11.75	8.74	3.51	8.77	47.66	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.19	7.94	0.45	0.91	0	13.5	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	32.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.22
Sód [mg]	10%	2000	971.46	181.15	34.86	1203.12	97.2	2487.79	125
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1166.03	36.69	105.16	0	2022.6	43
Wapń [mg]	10%	900	328.03	158.57	17.04	13.87	162	679.52	76
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	270.62	34.39	14.05	0	901.8	155
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	78.31	3.49	6.85	0	185.71	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	3.2	0.4	0.5	0	8.49	133
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	40.25	54.14	35.32	0	333.29	59
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.68	0.14	1.01	0	4.41	44
witamina E [mg]	30%	9	3.21	4.29	0.2	2.16	0	9.88	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.26	0.02	0.02	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.34	0.04	0.05	0	1.31	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	5.62	0.18	0.46	0	7.52	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	24.15	0.03	21.19	0	50.95	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.5	0.09	3.34	0.27	6.21	138

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2016.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8484.2	101
Białko [g]	10%	100	94.1	94
Tłuszcz [g]	10%	66	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	275	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.86	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.74	49
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2899.26	145
Potas [mg]	10%	4700	2095.47	44
Wapń [mg]	10%	900	623.78	69
Fosfor [mg]	10%	580	781.07	135
Magnez [mg]	10%	304.5	181.1	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.49	102
Witamina A [µg]	25%	565	155.14	28
Witamina D [µg]	10%	10	3.39	34
witamina E [mg]	30%	9	9.79	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.02	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.47	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.24	161

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,

<p>60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połudwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%,</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%,</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	696.5	41.5	395.5	100.6	2025.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2934	175.4	1665.7	424.8	8533.1	102
Białko [g]	10%	100	33.6	39.8	0.3	15	3.9	92.8	93
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	19.2	0.3	11.8	2.2	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	7.3	0	1.8	0.5	14.5	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	5.3	0	4.5	0.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	2.6	0	4.7	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	133.4	0	12.7	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.95	93.18	10.08	57.56	16.3	294.08	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.22	19.52	9.72	2.9	0.91	50.29	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	4.53	1.71	0.69	0.27	11.58	39
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.22
Sód [mg]	10%	2000	993.8	203.18	0	541.35	250.65	1988.99	100
Potas [mg]	10%	4700	682.39	833.21	0	181.36	67.5	1764.47	38
Wapń [mg]	10%	880	323.8	248.17	0	32.04	4.05	608.07	69
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	475.38	0	73.27	8.64	1059.22	183
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	58.07	0	22.44	5.94	176.95	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.17	0	0.67	0.1	6.64	105
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	79.05	0	59.86	2.02	154.34	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.95	0	1.81	0.33	4.21	42
witamina E [mg]	30%	9	4.77	1.86	0	2.78	0.51	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.23	0	0.04	0.01	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.82	0	0.07	0	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	3.7	0	2.5	0.1	7.8	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	7.51	0	2.89	1.21	19.67	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.56	0	1.5	0.69	4.97	110

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	812.6	497.1	107.4	483.5	149.8	2050.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3436	2090.6	454.3	2041.2	625	8647.3	102
Białko [g]	10%	100	33.3	41.8	3	21.2	10.8	110.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	14.3	1.8	10.4	9.4	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.4	0.5	2.4	6.4	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.2	0	3	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.4	0	3.9	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	126.3	0	30.3	0	172.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	141.55	54.15	19.87	76.63	5.4	297.62	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.5	11.45	13.15	2.83	5.4	58.35	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.48	8.13	0.23	1.17	0	12.02	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	2000	1297.94	229.74	40.32	674.75	54	2296.75	115
Potas [mg]	10%	4700	673.05	1960	0	323.45	0	2956.51	63
Wapń [mg]	10%	880	389.85	164.81	21.6	28.25	0	604.53	68
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	328.54	0	102.65	0	802.66	139
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	102.51	0	26.82	0	185.82	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	3.48	0	1.16	0	6.12	95
Witamina A [μg]	25%	565	12.91	120.09	0	10.77	0	143.78	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.62	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	2.43	3.03	0	1.86	0	7.33	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.3	0	0.07	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.42	0	0.1	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	5.76	0	3.01	0	10.16	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	72.05	0	6.46	0	86.27	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.63	0.11	1.87	0.15	5.74	127

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	817.9	577.2	59.3	478	95.3	2027.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.6	2428.7	251.2	2017.6	400	8553.2	102
Białko [g]	10%	100	31.2	33.2	2	17.9	5.9	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	17	0.8	10.9	4	48.3	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	6.8	0.2	1.9	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0.3	3.7	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0.1	4.2	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	29.3	0.5	0	134.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	139.93	76.1	10.92	77.15	8.77	312.88	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.66	17.96	6.87	3.96	8.77	61.24	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.55	0.11	0.58	0	9.97	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	10%	2000	1273.42	268.09	31.59	662.98	97.2	2333.29	117
Potas [mg]	10%	4700	541.65	935.2	18.32	175.68	0	1670.86	36
Wapń [mg]	10%	880	268.21	75.61	4.9	53.47	162	564.21	64
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	335.87	21.64	79.58	0	735.95	128
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	66.99	2.01	16.41	0	129.95	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.09	0.25	0.44	0	4.23	67
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	11.99	18.48	4.52	0	47.08	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0.13	1.02	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.23	0.06	2.32	0	7.09	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.01	0.04	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.27	0.04	0.13	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	13.3	0.05	0.3	0	15.06	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	7.19	0	2.71	0	17.15	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.74	0.08	1.84	0.27	5.83	130

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	801.7	547.8	105	457.2	95.3	2007.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3385.5	2304.8	445.2	1933.9	400	8469.6	100
Białko [g]	10%	100	34.1	41.2	1	20	5.9	102.4	102
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	16.8	0.3	7.3	4	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.2	0.1	1.6	2.4	11.7	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.22	60.32	25.38	78.04	8.77	303.74	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.7	10.93	20.73	3.25	8.77	58.41	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	2000	1161.54	181.81	1.08	890.97	97.2	2332.62	117
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	880	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	67
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.5	0	2.47	0.27	5.83	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8506.8	101
Białko [g]	10%	100	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	303.98	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.1	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.83	43
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2186.94	109
Potas [mg]	10%	4700	2331.78	50
Wapń [mg]	10%	880	601	68
Fosfor [mg]	10%	580	882.61	152
Magnez [mg]	10%	304.5	180.81	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.47	101
Witamina A [μg]	25%	565	95.98	17
Witamina D [μg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	8.02	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.34	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.74	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.46	121

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - twardożkowy 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian

<p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	696.5	41.5	395.5	100.6	2025.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2934	175.4	1665.7	424.8	8533.1	102
Białko [g]	10%	100	33.6	39.8	0.3	15	3.9	92.8	93
Tłuszcz [g]	10%	56	21.9	19.2	0.3	11.8	2.2	55.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	7.3	0	1.8	0.5	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	5.3	0	4.5	0.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	7.6	2.6	0	4.7	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	133.4	0	12.7	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.95	93.18	10.08	57.56	16.3	294.08	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.22	19.52	9.72	2.9	0.91	50.29	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	4.53	1.71	0.69	0.27	11.58	39
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.22
Sód [mg]	10%	2000	993.8	203.18	0	541.35	250.65	1988.99	100
Potas [mg]	10%	4700	682.39	833.21	0	181.36	67.5	1764.47	38
Wapń [mg]	10%	900	323.8	248.17	0	32.04	4.05	608.07	68
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	475.38	0	73.27	8.64	1059.22	183
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	58.07	0	22.44	5.94	176.95	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.17	0	0.67	0.1	6.64	105
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	79.05	0	59.86	2.02	154.34	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.95	0	1.81	0.33	4.21	42
witamina E [mg]	30%	9	4.77	1.86	0	2.78	0.51	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.23	0	0.04	0.01	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.82	0	0.07	0	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	3.7	0	2.5	0.1	7.8	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	7.51	0	2.89	1.21	19.67	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.56	0	1.5	0.69	4.97	110

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	812.6	497.1	107.4	483.5	149.8	2050.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3436	2090.6	454.3	2041.2	625	8647.3	102
Białko [g]	10%	100	33.3	41.8	3	21.2	10.8	110.2	110
Tłuszcz [g]	10%	56	13.1	14.3	1.8	10.4	9.4	49.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	3.4	0.5	2.4	6.4	17.9	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.2	0	3	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	3.4	0	3.9	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	126.3	0	30.3	0	172.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	141.55	54.15	19.87	76.63	5.4	297.62	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.5	11.45	13.15	2.83	5.4	58.35	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.48	8.13	0.23	1.17	0	12.02	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	2000	1297.94	229.74	40.32	674.75	54	2296.75	115
Potas [mg]	10%	4700	673.05	1960	0	323.45	0	2956.51	63
Wapń [mg]	10%	900	389.85	164.81	21.6	28.25	0	604.53	66
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	328.54	0	102.65	0	802.66	139
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	102.51	0	26.82	0	185.82	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	3.48	0	1.16	0	6.12	95
Witamina A [μg]	25%	565	12.91	120.09	0	10.77	0	143.78	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.62	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	2.43	3.03	0	1.86	0	7.33	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.3	0	0.07	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.42	0	0.1	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	5.76	0	3.01	0	10.16	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	72.05	0	6.46	0	86.27	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.63	0.11	1.87	0.15	5.74	127

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	817.9	577.2	59.3	478	95.3	2027.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.6	2428.7	251.2	2017.6	400	8553.2	102
Białko [g]	10%	100	31.2	33.2	2	17.9	5.9	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	17	0.8	10.9	4	48.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	6.8	0.2	1.9	2.4	16.5	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0.3	3.7	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.4	0.1	4.2	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	29.3	0.5	0	134.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	139.93	76.1	10.92	77.15	8.77	312.88	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.66	17.96	6.87	3.96	8.77	61.24	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.55	0.11	0.58	0	9.97	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	10%	2000	1273.42	268.09	31.59	662.98	97.2	2333.29	117
Potas [mg]	10%	4700	541.65	935.2	18.32	175.68	0	1670.86	36
Wapń [mg]	10%	900	268.21	75.61	4.9	53.47	162	564.21	63
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	335.87	21.64	79.58	0	735.95	128
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	66.99	2.01	16.41	0	129.95	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.09	0.25	0.44	0	4.23	67
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	11.99	18.48	4.52	0	47.08	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0.13	1.02	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.23	0.06	2.32	0	7.09	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.01	0.04	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.27	0.04	0.13	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	13.3	0.05	0.3	0	15.06	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	7.19	0	2.71	0	17.15	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.74	0.08	1.84	0.27	5.83	130

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	801.7	547.8	105	457.2	95.3	2007.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3385.5	2304.8	445.2	1933.9	400	8469.6	100
Białko [g]	10%	100	34.1	41.2	1	20	5.9	102.4	102
Tłuszcz [g]	10%	56	16.3	16.8	0.3	7.3	4	44.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	2.2	0.1	1.6	2.4	11.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	131.22	60.32	25.38	78.04	8.77	303.74	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.7	10.93	20.73	3.25	8.77	58.41	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	2000	1161.54	181.81	1.08	890.97	97.2	2332.62	117
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	900	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	66
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.5	0	2.47	0.27	5.83	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8506.8	101
Białko [g]	10%	100	96	96
Tłuszcz [g]	10%	56	49.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.5	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	303.98	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	56.1	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.83	43
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2186.94	109
Potas [mg]	10%	4700	2331.78	50
Wapń [mg]	10%	900	601	67
Fosfor [mg]	10%	580	882.61	152
Magnez [mg]	10%	304.5	180.81	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.47	101
Witamina A [μg]	25%	565	95.98	17
Witamina D [μg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	8.02	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.34	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.74	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.46	121

Plan żywieniowy: 4. Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połudwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>3. P#o farsz - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	--	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%,</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>(2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w polewka sopočka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# 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>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	696.5	41.5	395.5	100.6	2025.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2934	175.4	1665.7	424.8	8533.1	102
Białko [g]	10%	100	33.6	39.8	0.3	15	3.9	92.8	93
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	19.2	0.3	11.8	2.2	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	7.3	0	1.8	0.5	14.5	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	5.3	0	4.5	0.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	2.6	0	4.7	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	133.4	0	12.7	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.95	93.18	10.08	57.56	16.3	294.08	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.22	19.52	9.72	2.9	0.91	50.29	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	4.53	1.71	0.69	0.27	11.58	39
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.22
Sód [mg]	10%	2000	993.8	203.18	0	541.35	250.65	1988.99	100
Potas [mg]	10%	4700	682.39	833.21	0	181.36	67.5	1764.47	38
Wapń [mg]	10%	900	323.8	248.17	0	32.04	4.05	608.07	68
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	475.38	0	73.27	8.64	1059.22	183
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	58.07	0	22.44	5.94	176.95	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.17	0	0.67	0.1	6.64	105
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	79.05	0	59.86	2.02	154.34	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.95	0	1.81	0.33	4.21	42
witamina E [mg]	30%	9	4.77	1.86	0	2.78	0.51	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.23	0	0.04	0.01	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.82	0	0.07	0	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	3.7	0	2.5	0.1	7.8	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	7.51	0	2.89	1.21	19.67	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.56	0	1.5	0.69	4.97	110

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	812.6	497.1	107.4	483.5	149.8	2050.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3436	2090.6	454.3	2041.2	625	8647.3	102
Białko [g]	10%	100	33.3	41.8	3	21.2	10.8	110.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	14.3	1.8	10.4	9.4	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.4	0.5	2.4	6.4	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.2	0	3	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.4	0	3.9	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	126.3	0	30.3	0	172.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	141.55	54.15	19.87	76.63	5.4	297.62	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.5	11.45	13.15	2.83	5.4	58.35	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.48	8.13	0.23	1.17	0	12.02	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	2000	1297.94	229.74	40.32	674.75	54	2296.75	115
Potas [mg]	10%	4700	673.05	1960	0	323.45	0	2956.51	63
Wapń [mg]	10%	900	389.85	164.81	21.6	28.25	0	604.53	66
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	328.54	0	102.65	0	802.66	139
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	102.51	0	26.82	0	185.82	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	3.48	0	1.16	0	6.12	95
Witamina A [μg]	25%	565	12.91	120.09	0	10.77	0	143.78	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.62	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	2.43	3.03	0	1.86	0	7.33	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.3	0	0.07	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.42	0	0.1	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	5.76	0	3.01	0	10.16	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	72.05	0	6.46	0	86.27	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.63	0.11	1.87	0.15	5.74	127

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	817.9	577.2	59.3	478	95.3	2027.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.6	2428.7	251.2	2017.6	400	8553.2	102
Białko [g]	10%	100	31.2	33.2	2	17.9	5.9	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	17	0.8	10.9	4	48.3	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	6.8	0.2	1.9	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0.3	3.7	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0.1	4.2	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	29.3	0.5	0	134.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	139.93	76.1	10.92	77.15	8.77	312.88	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.66	17.96	6.87	3.96	8.77	61.24	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.55	0.11	0.58	0	9.97	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	10%	2000	1273.42	268.09	31.59	662.98	97.2	2333.29	117
Potas [mg]	10%	4700	541.65	935.2	18.32	175.68	0	1670.86	36
Wapń [mg]	10%	900	268.21	75.61	4.9	53.47	162	564.21	63
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	335.87	21.64	79.58	0	735.95	128
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	66.99	2.01	16.41	0	129.95	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.09	0.25	0.44	0	4.23	67
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	11.99	18.48	4.52	0	47.08	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0.13	1.02	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.23	0.06	2.32	0	7.09	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.01	0.04	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.27	0.04	0.13	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	13.3	0.05	0.3	0	15.06	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	7.19	0	2.71	0	17.15	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.74	0.08	1.84	0.27	5.83	130

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	801.7	547.8	105	457.2	95.3	2007.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3385.5	2304.8	445.2	1933.9	400	8469.6	100
Białko [g]	10%	100	34.1	41.2	1	20	5.9	102.4	102
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	16.8	0.3	7.3	4	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.2	0.1	1.6	2.4	11.7	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.22	60.32	25.38	78.04	8.77	303.74	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.7	10.93	20.73	3.25	8.77	58.41	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	2000	1161.54	181.81	1.08	890.97	97.2	2332.62	117
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	900	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	66
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.5	0	2.47	0.27	5.83	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8506.8	101
Białko [g]	10%	100	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	303.98	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.1	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.83	43
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2186.94	109
Potas [mg]	10%	4700	2331.78	50
Wapń [mg]	10%	900	601	67
Fosfor [mg]	10%	580	882.61	152
Magnez [mg]	10%	304.5	180.81	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.47	101
Witamina A [μg]	25%	565	95.98	17
Witamina D [μg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	8.02	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.34	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.74	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.46	121

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tluszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>3. P#o farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%,</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki</p>	<p>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 180.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopočka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# twarożek pomidorowy 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 5.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <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, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 8. Jaja gotowane iż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. P# sos szpinakowo- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

	śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2% , Czosnek 1%		Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słoðu pszennego , kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8% , Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz	1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. P# sos koperkowy lekki	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g 4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>			
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko)</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g</p>			<p>łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	725	619.5	85.8	538.3	95.2	2064	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3053.7	2602.8	360.8	2255.8	400.6	8673.9	103
Białko [g]	10%	100	35.5	31.6	4.1	14.8	3.8	90	91
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	22.4	2.8	21.8	2.4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	3.5	1.6	4.2	0.5	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.3	0	6.5	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.1	0	6.8	1.3	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	167.6	0	0	0	177.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.62	74.81	11.29	75.41	15.52	290.66	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	39.23	10.21	4.01	1.42	70.8	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	4.21	0.9	9.73	2.26	29.86	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.89
Sód [mg]	10%	2000	1330.44	211.86	65.7	804.7	247.41	2660.13	133
Potas [mg]	10%	4700	921.99	930.33	60.3	478.23	126.9	2517.76	54
Wapń [mg]	10%	900	317.8	112.26	109.8	62.54	9.45	611.86	67
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	531.71	4.05	267.32	57.51	1494.52	258
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	149	1.35	95.01	19.71	433.26	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.92	0.13	3.53	0.75	13.75	214
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	79.09	3.45	11.41	32.4	141.59	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.91	0	1.01	0.33	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.74	0.17	4.26	1.28	13.04	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.27	0.01	0.3	0.06	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.42	0.01	0.15	0.04	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	11.83	0.07	4.84	1.42	24.5	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	7.54	2.06	5.81	19.43	44	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.69	0.58	0.18	2.23	0.68	6.65	149

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689	595.8	169.4	449.8	95.3	1999.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2903.1	2499.8	708.7	1892.2	400	8403.9	99
Białko [g]	10%	100	33.2	43.1	7.2	20.8	5.9	110.4	110
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	23.4	8.1	11.4	4	61.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.4	2.1	2.5	2.4	16.1	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	9.9	1	3.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.9	3.6	5.5	0	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.2	0	30.3	0	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.34	56.36	17.7	71.22	8.77	266.4	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.02	10.41	12.05	4.54	8.77	49.81	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.61	2.05	10.71	0	32.72	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.88
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.35
Sód [mg]	10%	2000	1414.59	203.26	64.42	661.88	97.2	2441.36	122
Potas [mg]	10%	4700	901.29	1482.95	172.34	720.35	0	3276.94	70
Wapń [mg]	10%	900	326.8	153.02	128.47	59.75	162	830.06	92
Fosfor [mg]	10%	580	633.02	285.44	107.04	354.47	0	1379.99	237
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	76.98	49.72	107.19	0	401.64	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	3.14	0.71	4.41	0	13.8	216
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	106.98	2.75	69.34	0	193.4	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.88	0	1.62	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	3.15	4.84	2.88	4.19	0	15.08	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.21	0.15	0.36	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.46	0.05	0.24	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	4.97	0.87	9	0	20.87	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	64.19	1.65	41.6	0	116.04	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	0.56	0.17	1.83	0.27	6.1	136

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	727.4	618.9	145.2	465.2	95.3	2052.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3064.2	2599.2	606.3	1955.4	400	8625.1	102
Białko [g]	10%	100	34.7	33	7	19.9	5.9	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	21.9	8.5	13.4	4	64.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7.1	2.2	2.2	2.4	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.2	1.6	5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.7	3.4	6.2	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.7	0	0.7	0	101.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.28	76.15	10.67	70.89	8.77	283.78	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.87	17.53	4.9	4.8	8.77	53.9	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.75	7.83	1.07	9.86	0	32.53	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.87
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.77
Sód [mg]	10%	2000	1139.19	325.1	53.48	659.97	97.2	2274.95	114
Potas [mg]	10%	4700	867	911.44	125.25	534.35	0	2438.06	51
Wapń [mg]	10%	900	311.68	79.64	100.57	106.52	162	760.42	85
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	315.72	151.38	351.81	0	1391.46	240
Magnez [mg]	10%	304.5	162.7	65.41	66.48	97.11	0	391.71	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.24	1.47	3.77	0	11.99	187
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	12.69	0	14.16	0	87.45	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.47	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.15	2.88	4.1	0	14	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.19	0.11	0.34	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.26	0.04	0.31	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.89	12.25	0.58	5.75	0	26.49	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	7.61	0	8.49	0	52.47	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	0.9	0.14	1.83	0.27	5.68	126

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1996.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8393.3	100
Białko [g]	10%	100	99.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	59.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	281.2	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	51.73	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.68	109
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2418	121
Potas [mg]	10%	4700	2590.55	55
Wapń [mg]	10%	900	712.91	79
Fosfor [mg]	10%	580	1315.45	227
Magnez [mg]	10%	304.5	383.07	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.57	196
Witamina A [µg]	25%	565	144.16	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	12.62	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.35	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.96	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.04	134

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% P#o farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna,

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>[składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemiaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli</p>	<p>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 180.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rv galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# twarożek pomidorowy 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 5.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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%</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 8. Jaja gotowane iż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. P# sos szpinakowo- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecieryczą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

	śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2% , Czosnek 1%		Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słoju pszennego , kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8% , Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz	1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. P# sos koperkowy lekki	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g 4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>			
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g</p>			<p>łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	725	619.5	85.8	538.3	95.2	2064	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3053.7	2602.8	360.8	2255.8	400.6	8673.9	103
Białko [g]	10%	100	35.5	31.6	4.1	14.8	3.8	90	91
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	22.4	2.8	21.8	2.4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	3.5	1.6	4.2	0.5	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.3	0	6.5	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.1	0	6.8	1.3	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	167.6	0	0	0	177.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.62	74.81	11.29	75.41	15.52	290.66	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	39.23	10.21	4.01	1.42	70.8	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	4.21	0.9	9.73	2.26	29.86	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.89
Sód [mg]	10%	2000	1330.44	211.86	65.7	804.7	247.41	2660.13	133
Potas [mg]	10%	4700	921.99	930.33	60.3	478.23	126.9	2517.76	54
Wapń [mg]	10%	900	317.8	112.26	109.8	62.54	9.45	611.86	67
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	531.71	4.05	267.32	57.51	1494.52	258
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	149	1.35	95.01	19.71	433.26	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.92	0.13	3.53	0.75	13.75	214
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	79.09	3.45	11.41	32.4	141.59	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.91	0	1.01	0.33	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.74	0.17	4.26	1.28	13.04	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.27	0.01	0.3	0.06	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.42	0.01	0.15	0.04	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	11.83	0.07	4.84	1.42	24.5	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	7.54	2.06	5.81	19.43	44	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.69	0.58	0.18	2.23	0.68	6.65	149

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689	595.8	169.4	449.8	95.3	1999.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2903.1	2499.8	708.7	1892.2	400	8403.9	99
Białko [g]	10%	100	33.2	43.1	7.2	20.8	5.9	110.4	110
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	23.4	8.1	11.4	4	61.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.4	2.1	2.5	2.4	16.1	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	9.9	1	3.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.9	3.6	5.5	0	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.2	0	30.3	0	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.34	56.36	17.7	71.22	8.77	266.4	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.02	10.41	12.05	4.54	8.77	49.81	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.61	2.05	10.71	0	32.72	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.88
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.35
Sód [mg]	10%	2000	1414.59	203.26	64.42	661.88	97.2	2441.36	122
Potas [mg]	10%	4700	901.29	1482.95	172.34	720.35	0	3276.94	70
Wapń [mg]	10%	900	326.8	153.02	128.47	59.75	162	830.06	92
Fosfor [mg]	10%	580	633.02	285.44	107.04	354.47	0	1379.99	237
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	76.98	49.72	107.19	0	401.64	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	3.14	0.71	4.41	0	13.8	216
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	106.98	2.75	69.34	0	193.4	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.88	0	1.62	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	3.15	4.84	2.88	4.19	0	15.08	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.21	0.15	0.36	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.46	0.05	0.24	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	4.97	0.87	9	0	20.87	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	64.19	1.65	41.6	0	116.04	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	0.56	0.17	1.83	0.27	6.1	136

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	727.4	618.9	145.2	465.2	95.3	2052.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3064.2	2599.2	606.3	1955.4	400	8625.1	102
Białko [g]	10%	100	34.7	33	7	19.9	5.9	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	21.9	8.5	13.4	4	64.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7.1	2.2	2.2	2.4	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.2	1.6	5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.7	3.4	6.2	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.7	0	0.7	0	101.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.28	76.15	10.67	70.89	8.77	283.78	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.87	17.53	4.9	4.8	8.77	53.9	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.75	7.83	1.07	9.86	0	32.53	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.87
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.77
Sód [mg]	10%	2000	1139.19	325.1	53.48	659.97	97.2	2274.95	114
Potas [mg]	10%	4700	867	911.44	125.25	534.35	0	2438.06	51
Wapń [mg]	10%	900	311.68	79.64	100.57	106.52	162	760.42	85
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	315.72	151.38	351.81	0	1391.46	240
Magnez [mg]	10%	304.5	162.7	65.41	66.48	97.11	0	391.71	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.24	1.47	3.77	0	11.99	187
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	12.69	0	14.16	0	87.45	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.47	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.15	2.88	4.1	0	14	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.19	0.11	0.34	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.26	0.04	0.31	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.89	12.25	0.58	5.75	0	26.49	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	7.61	0	8.49	0	52.47	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	0.9	0.14	1.83	0.27	5.68	126

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1996.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8393.3	100
Białko [g]	10%	100	99.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	59.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	281.2	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	51.73	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.68	109
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2418	121
Potas [mg]	10%	4700	2590.55	55
Wapń [mg]	10%	900	712.91	79
Fosfor [mg]	10%	580	1315.45	227
Magnez [mg]	10%	304.5	383.07	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.57	196
Witamina A [μg]	25%	565	144.16	26
Witamina D [μg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	12.62	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.35	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.96	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.04	134

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>3. P#o farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna,</p>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>[składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemiaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli</p>	<p>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 180.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna Świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rv galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# twarożek pomidorowy 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 5.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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%</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 8. Jaja gotowane iż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. P# sos szpinakowo- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

	śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2% , Czosnek 1%		Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słoðu pszennego , kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8% , Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz	1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. P# sos koperkowy lekki	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g 4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>			
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#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) 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g</p>			<p>łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	725	619.5	85.8	538.3	95.2	2064	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3053.7	2602.8	360.8	2255.8	400.6	8673.9	103
Białko [g]	10%	100	35.5	31.6	4.1	14.8	3.8	90	91
Tłuszcz [g]	10%	56	17.1	22.4	2.8	21.8	2.4	66.7	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.1	3.5	1.6	4.2	0.5	16	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.3	0	6.5	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	5.1	0	6.8	1.3	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	167.6	0	0	0	177.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.62	74.81	11.29	75.41	15.52	290.66	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.91	39.23	10.21	4.01	1.42	70.8	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	4.21	0.9	9.73	2.26	29.86	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.89
Sód [mg]	10%	2000	1330.44	211.86	65.7	804.7	247.41	2660.13	133
Potas [mg]	10%	4700	921.99	930.33	60.3	478.23	126.9	2517.76	54
Wapń [mg]	10%	900	317.8	112.26	109.8	62.54	9.45	611.86	67
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	531.71	4.05	267.32	57.51	1494.52	258
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	149	1.35	95.01	19.71	433.26	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.92	0.13	3.53	0.75	13.75	214
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	79.09	3.45	11.41	32.4	141.59	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.91	0	1.01	0.33	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.74	0.17	4.26	1.28	13.04	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.27	0.01	0.3	0.06	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.42	0.01	0.15	0.04	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	11.83	0.07	4.84	1.42	24.5	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	7.54	2.06	5.81	19.43	44	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.69	0.58	0.18	2.23	0.68	6.65	149

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689	595.8	169.4	449.8	95.3	1999.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2903.1	2499.8	708.7	1892.2	400	8403.9	99
Białko [g]	10%	100	33.2	43.1	7.2	20.8	5.9	110.4	110
Tłuszcz [g]	10%	56	14.8	23.4	8.1	11.4	4	61.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	4.4	2.1	2.5	2.4	16.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	9.9	1	3.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	5.9	3.6	5.5	0	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.2	0	30.3	0	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.34	56.36	17.7	71.22	8.77	266.4	102
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.02	10.41	12.05	4.54	8.77	49.81	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.61	2.05	10.71	0	32.72	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.88
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.35
Sód [mg]	10%	2000	1414.59	203.26	64.42	661.88	97.2	2441.36	122
Potas [mg]	10%	4700	901.29	1482.95	172.34	720.35	0	3276.94	70
Wapń [mg]	10%	900	326.8	153.02	128.47	59.75	162	830.06	92
Fosfor [mg]	10%	580	633.02	285.44	107.04	354.47	0	1379.99	237
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	76.98	49.72	107.19	0	401.64	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	3.14	0.71	4.41	0	13.8	216
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	106.98	2.75	69.34	0	193.4	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.88	0	1.62	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	3.15	4.84	2.88	4.19	0	15.08	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.21	0.15	0.36	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.46	0.05	0.24	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	4.97	0.87	9	0	20.87	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	64.19	1.65	41.6	0	116.04	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	0.56	0.17	1.83	0.27	6.1	136

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	727.4	618.9	145.2	465.2	95.3	2052.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3064.2	2599.2	606.3	1955.4	400	8625.1	102
Białko [g]	10%	100	34.7	33	7	19.9	5.9	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	56	16.3	21.9	8.5	13.4	4	64.3	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	7.1	2.2	2.2	2.4	19.1	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.2	1.6	5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	3.7	3.4	6.2	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.7	0	0.7	0	101.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	117.28	76.15	10.67	70.89	8.77	283.78	108
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.87	17.53	4.9	4.8	8.77	53.9	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.75	7.83	1.07	9.86	0	32.53	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.87
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.77
Sód [mg]	10%	2000	1139.19	325.1	53.48	659.97	97.2	2274.95	114
Potas [mg]	10%	4700	867	911.44	125.25	534.35	0	2438.06	51
Wapń [mg]	10%	900	311.68	79.64	100.57	106.52	162	760.42	85
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	315.72	151.38	351.81	0	1391.46	240
Magnez [mg]	10%	304.5	162.7	65.41	66.48	97.11	0	391.71	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.24	1.47	3.77	0	11.99	187
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	12.69	0	14.16	0	87.45	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.47	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.15	2.88	4.1	0	14	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.19	0.11	0.34	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.26	0.04	0.31	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.89	12.25	0.58	5.75	0	26.49	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	7.61	0	8.49	0	52.47	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	0.9	0.14	1.83	0.27	5.68	126

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1996.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8393.3	100
Białko [g]	10%	100	99.6	100
Tłuszcz [g]	10%	56	59.8	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	281.2	108
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	51.73	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.68	109
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2418	121
Potas [mg]	10%	4700	2590.55	55
Wapń [mg]	10%	900	712.91	79
Fosfor [mg]	10%	580	1315.45	227
Magnez [mg]	10%	304.5	383.07	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.57	196
Witamina A [µg]	25%	565	144.16	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	12.62	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.35	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.96	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.04	134

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% P#o farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,

<p>Pomidor 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 180.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# twarożek pomidorowy 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połudwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 5.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	484.2	619.5	85.8	415	95.2	1699.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2036.2	2602.8	360.8	1734.8	400.6	7135.4	99
Białko [g]	10%	106	23.8	31.6	4.1	10.5	3.8	74	70
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	22.4	2.8	20.8	2.4	63.2	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	3.5	1.6	4	0.5	15.3	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	10.3	0	6.3	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.1	0	6.3	1.3	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	167.6	0	0	0	177.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.9	74.81	11.29	49.49	15.52	219.02	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.37	39.23	10.21	3.85	1.42	70.1	197
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	4.21	0.9	6.28	2.26	20.65	69
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.68
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.15
Sód [mg]	10%	2000	538.44	211.86	65.7	567.1	247.41	1630.53	81
Potas [mg]	10%	4700	728.49	930.33	60.3	362.13	126.9	2208.16	47
Wapń [mg]	10%	900	298	112.26	109.8	50.66	9.45	580.18	64
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	531.71	4.05	169.04	57.51	1232.44	213
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	149	1.35	61.53	19.71	343.98	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	3.92	0.13	2.34	0.75	10.58	165
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	79.09	3.45	11.41	32.4	141.59	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.91	0	1.01	0.33	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	2.96	3.74	0.17	3.89	1.28	12.06	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.27	0.01	0.18	0.06	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.42	0.01	0.11	0.04	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	11.83	0.07	2.8	1.42	19.08	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	7.54	2.06	5.81	19.43	44	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.49	0.58	0.18	1.57	0.68	4.07	92

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	456.7	561.8	169.4	449.8	95.3	1733.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1922.1	2355.1	708.7	1892.2	400	7278.2	102
Białko [g]	10%	106	21.4	42.2	7.2	20.8	5.9	97.7	93
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	23.4	8.1	11.4	4	59.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	4.4	2.1	2.5	2.4	15.5	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9.9	1	3.5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.9	3.6	5.5	0	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.2	0	30.3	0	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.98	48.8	17.7	71.22	8.77	215.48	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.62	10.32	12.05	4.54	8.77	49.32	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	6.61	2.05	10.71	0	26.96	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.85
Sód [mg]	10%	2000	759.39	203.26	64.42	661.88	97.2	1786.16	89
Potas [mg]	10%	4700	707.79	1482.95	172.34	720.35	0	3083.44	66
Wapń [mg]	10%	900	307	153.02	128.47	59.75	162	810.26	90
Fosfor [mg]	10%	580	469.22	285.44	107.04	354.47	0	1216.19	209
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	76.98	49.72	107.19	0	345.84	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	3.14	0.71	4.41	0	11.82	185
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	106.98	2.75	69.34	0	193.4	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.88	0	1.62	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	2.54	4.84	2.88	4.19	0	14.46	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.21	0.15	0.36	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.46	0.05	0.24	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	4.97	0.87	9	0	17.48	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	64.19	1.65	41.6	0	116.04	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	0.56	0.17	1.83	0.27	4.46	99

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	444	529.2	145.2	465.2	95.3	1679.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1871.3	2218.7	606.3	1955.4	400	7051.7	99
Białko [g]	10%	106	20.3	30	7	19.9	5.9	83.2	79
Tłuszcz [g]	10%	56	9.6	21.5	8.5	13.4	4	57.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	7.1	2.2	2.2	2.4	17.4	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.2	1.6	5	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.7	3.4	6.2	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.1	0	0.7	0	101.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	72.95	57.31	10.67	70.89	8.77	220.61	124
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	17.38	17.53	4.9	4.8	8.77	53.41	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.99	7.24	1.07	9.86	0	26.17	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.83
Sód [mg]	10%	2000	383.19	292.47	53.48	659.97	97.2	1486.32	75
Potas [mg]	10%	4700	673.5	911.39	125.25	534.35	0	2244.51	47
Wapń [mg]	10%	900	291.88	78.26	100.57	106.52	162	739.25	82
Fosfor [mg]	10%	580	408.74	315.71	151.38	351.81	0	1227.66	211
Magnez [mg]	10%	304.5	106.9	64.9	66.48	97.11	0	335.4	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	2.18	1.47	3.77	0	9.96	156
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	12.69	0	14.16	0	87.45	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.47	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.24	3.15	2.88	4.1	0	13.39	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.19	0.11	0.34	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.26	0.04	0.31	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.5	12.25	0.58	5.75	0	23.1	201
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	7.61	0	8.49	0	52.47	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.06	0.81	0.14	1.83	0.27	3.71	82

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	449.2	565.8	111.8	493.1	95.3	1715.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1891.1	2378.7	468.6	2074.4	400	7212.9	101
Białko [g]	10%	106	20.1	40.9	5.2	19.8	5.9	92.2	88
Tłuszcz [g]	10%	56	12	16.2	4.8	12	4	49.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	3	1.8	2.7	2.4	13.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	6.3	0.3	2.6	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	3.4	1.3	4.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	53.4	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.34	69.56	12.4	82.45	8.77	241.53	135
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.24	8.34	10.29	3.98	8.77	45.64	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	11.26	1.17	12.41	0	31.43	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.81
Sód [mg]	10%	2000	677.49	920.84	65.83	960.19	97.2	2721.57	136
Potas [mg]	10%	4700	724.44	573.07	95.98	837.24	0	2230.74	47
Wapń [mg]	10%	900	293.95	42.74	115.69	80.78	162	695.17	78
Fosfor [mg]	10%	580	471.02	195.55	39.33	343.32	0	1049.23	181
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	67.07	17.5	117.61	0	314.13	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.19	1.98	0.32	4.69	0	10.2	159
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	20.02	3.45	25.68	0	62.51	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.27	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	2.87	2.06	1.14	2.88	0	8.96	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.08	0.06	0.38	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.39	0.02	0.25	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.93	5.01	0.36	6.37	0	14.69	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	6.16	2.06	14.79	0	31.04	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.88	2.55	0.18	2.66	0.27	6.8	151

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	254	742.2	112.7	409.3	106.2	1624.6	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1065.2	3119.6	473.4	1713.2	447.7	6819.4	96
Białko [g]	10%	106	10.5	34.4	6.7	12.2	7.7	71.6	67
Tłuszcz [g]	10%	56	9.5	22	4.2	18.1	2.2	56.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.4	3.8	2.4	4	0.4	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9.9	0	4.2	0.6	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	5.6	0.1	5.4	1.3	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	57.3	0	0	0.5	185.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	33.81	108.99	12.46	53.06	14.71	223.05	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.64	14.82	11.29	4.99	1.34	38.1	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.77	14.85	1.08	7.47	1.86	30.03	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.66
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	2000	325.59	390.39	104.4	591.45	139.14	1550.97	78
Potas [mg]	10%	4700	428.16	934.69	253.8	452.06	117.72	2186.43	47
Wapń [mg]	10%	900	63.91	170.69	170.1	44.21	35.9	484.82	54
Fosfor [mg]	10%	580	208.76	342.79	18.9	192.2	120.15	882.81	152
Magnez [mg]	10%	304.5	48.67	138.48	7.2	68.65	21.33	284.33	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	3.61	0.45	2.59	0.7	9.96	157
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	72.43	17.25	12.56	1.79	166.82	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.51	0	1.01	0.34	3.49	34
witamina E [mg]	30%	9	3.43	5.25	0.85	3.55	0.71	13.8	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.5	0.05	0.24	0.07	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.31	0.03	0.1	0.15	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.07	5.73	0.85	4	1.11	14.78	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	43.45	10.35	7.54	1.07	100.09	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.9	1.08	0.29	1.64	0.38	3.87	87

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	459.5	549.9	216.3	398.5	95.3	1719.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1933.3	2311.2	912.1	1679.3	400	7236.1	101
Białko [g]	10%	106	20.9	38.6	7.6	22	5.9	95.3	90
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	18.1	4.7	7.9	4	47.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.5	2.1	1.7	2.4	14	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.5	0.6	1.9	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4.4	0.7	4.5	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	74.1	0	0.9	0	119.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.67	61.29	36.97	64.12	8.77	240.85	135
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.76	4.86	17.97	5.3	8.77	50.69	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	6.63	2.67	8.92	0	26.1	87
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.07
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.4
Sód [mg]	10%	2000	392.81	185.28	70.92	803.58	97.2	1549.8	78
Potas [mg]	10%	4700	748.59	1022.31	327.96	536.57	0	2635.44	56
Wapń [mg]	10%	900	302.49	104.49	131.76	83.69	162	784.44	88
Fosfor [mg]	10%	580	473.07	463.3	115.92	344.35	0	1396.65	241
Magnez [mg]	10%	304.5	114.25	116.88	50.76	86.95	0	368.85	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	2.61	1.17	3.34	0	9.99	156
Witamina A [μg]	25%	565	11.42	154.53	4.5	62.62	0	233.07	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0	0	1.03	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.51	3.8	0.46	3.71	0	10.49	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.36	0.11	0.3	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.32	0.09	0.35	0	1.28	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.84	17.39	0.48	5.59	0	29.31	255
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	24.43	2.7	37.57	0	71.56	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.09	0.51	0.19	2.23	0.27	3.87	86

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	494.8	615.3	91.6	432.4	95.3	1729.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2081.4	2579.8	386.3	1819.9	400	7267.5	101
Białko [g]	10%	106	24.9	35.2	3.5	18.5	5.9	88.2	84
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	25.6	2.2	10.2	4	56.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	4.8	1.2	2.2	2.4	15.4	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	10.1	0	1.9	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	5.5	0.1	4.6	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	33.7	0	0	0	160.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.1	64.1	14.88	71.6	8.77	228.48	128
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.6	9.54	12.82	3.29	8.77	51.04	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	6.52	1.18	10.17	0	24.45	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.69
Sód [mg]	10%	2000	429.8	151.88	49.27	1085.58	97.2	1813.74	90
Potas [mg]	10%	4700	768.73	720.12	178.2	465.43	0	2132.49	45
Wapń [mg]	10%	900	314	131.61	91.8	50.23	162	749.66	84
Fosfor [mg]	10%	580	538.5	184.63	15.18	269.11	0	1007.44	174
Magnez [mg]	10%	304.5	116.09	56.09	14.51	94.15	0	280.85	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.94	2.93	0.37	3.7	0	10.95	172
Witamina A [µg]	25%	565	13.35	32.8	19.23	58.87	0	124.26	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.01	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	3.03	3.98	0.1	3.55	0	10.69	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.18	0.02	0.31	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.27	0.05	0.17	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.95	4.2	0.24	5.86	0	13.26	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	19.68	11.54	35.32	0	74.55	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.19	0.42	0.13	3.01	0.27	4.53	100

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1700.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	7143	100
Białko [g]	10%	106	86	82
Tłuszcz [g]	10%	56	55.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	227	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	51.18	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	26.54	89
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	49
Sód [mg]	10%	2000	1791.3	90
Potas [mg]	10%	4700	2388.74	51
Wapń [mg]	10%	900	691.97	77
Fosfor [mg]	10%	580	1144.63	197
Magnez [mg]	10%	304.5	324.77	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.49	164
Witamina A [µg]	25%	565	144.16	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	11.98	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.81	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.96	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.47	100

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,

<p>60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemiaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%,</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%,</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	696.5	136.8	395.5	100.6	2120.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2934	575.4	1665.7	424.8	8933.1	107
Białko [g]	10%	110	33.6	39.8	6.3	15	3.9	98.8	91
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	19.2	4.4	11.8	2.2	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	7.3	2.4	1.8	0.5	17	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	5.3	0	4.5	0.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	2.6	0	4.7	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	133.4	0	12.7	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.95	93.18	18.85	57.56	16.3	302.85	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.22	19.52	18.49	2.9	0.91	59.07	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	4.53	1.71	0.69	0.27	11.58	39
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.14
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.99
Sód [mg]	10%	2000	993.8	203.18	97.2	541.35	250.65	2086.19	105
Potas [mg]	10%	4700	682.39	833.21	0	181.36	67.5	1764.47	38
Wapń [mg]	10%	900	323.8	248.17	162	32.04	4.05	770.07	86
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	475.38	0	73.27	8.64	1059.22	183
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	58.07	0	22.44	5.94	176.95	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.17	0	0.67	0.1	6.64	105
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	79.05	0	59.86	2.02	154.34	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.95	0	1.81	0.33	4.21	42
witamina E [mg]	30%	9	4.77	1.86	0	2.78	0.51	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.23	0	0.04	0.01	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.82	0	0.07	0	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	3.7	0	2.5	0.1	7.8	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	7.51	0	2.89	1.21	19.67	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.56	0.27	1.5	0.69	5.21	115

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	812.6	497.1	107.4	483.5	149.8	2050.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3436	2090.6	454.3	2041.2	625	8647.3	102
Białko [g]	10%	110	33.3	41.8	3	21.2	10.8	110.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	14.3	1.8	10.4	9.4	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.4	0.5	2.4	6.4	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.2	0	3	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.4	0	3.9	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	126.3	0	30.3	0	172.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	141.55	54.15	19.87	76.63	5.4	297.62	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.5	11.45	13.15	2.83	5.4	58.35	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.48	8.13	0.23	1.17	0	12.02	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	2000	1297.94	229.74	40.32	674.75	54	2296.75	115
Potas [mg]	10%	4700	673.05	1960	0	323.45	0	2956.51	63
Wapń [mg]	10%	900	389.85	164.81	21.6	28.25	0	604.53	66
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	328.54	0	102.65	0	802.66	139
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	102.51	0	26.82	0	185.82	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	3.48	0	1.16	0	6.12	95
Witamina A [µg]	25%	565	12.91	120.09	0	10.77	0	143.78	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.62	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	2.43	3.03	0	1.86	0	7.33	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.3	0	0.07	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.42	0	0.1	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	5.76	0	3.01	0	10.16	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	72.05	0	6.46	0	86.27	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.63	0.11	1.87	0.15	5.74	127

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	817.9	621.1	59.3	478	95.3	2071.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.6	2614.7	251.2	2017.6	400	8739.3	104
Białko [g]	10%	110	31.2	42.8	2	17.9	5.9	100	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	17.5	0.8	10.9	4	48.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7	0.2	1.9	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.8	0.3	3.7	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0.1	4.2	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	120.8	29.3	0.5	0	161	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	139.93	76.1	10.92	77.15	8.77	312.88	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.66	17.96	6.87	3.96	8.77	61.24	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.55	0.11	0.58	0	9.97	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.27
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.93
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.8
Sód [mg]	10%	2000	1273.42	294.58	31.59	662.98	97.2	2359.78	119
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1108.4	18.32	175.68	0	1844.06	40
Wapń [mg]	10%	900	268.21	77.86	4.9	53.47	162	566.46	64
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	443.84	21.64	79.58	0	843.92	147
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	81.85	2.01	16.41	0	144.81	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.27	0.25	0.44	0	4.41	70
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	11.99	18.48	4.52	0	47.08	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0.13	1.02	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.34	0.06	2.32	0	7.19	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.23	0.01	0.04	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.33	0.04	0.13	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	18.59	0.05	0.3	0	20.34	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	7.19	0	2.71	0	17.15	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.81	0.08	1.84	0.27	5.89	131

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	785.5	648	41.5	487.6	86.9	2049.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3316.6	2730.9	175.4	2060.9	369.4	8653.4	101
Białko [g]	10%	110	34.7	39.3	0.3	15.7	16.2	106.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	14.9	0.3	8.3	0	39.3	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	7.7	0	1.8	0	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	2.1	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.3	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	164.1	0	53.4	0	228	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	128.34	93.66	10.08	88.72	5.53	326.34	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.69	22.16	9.72	4.21	5.53	56.32	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.22	1.71	2.55	0	17.83	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	12.38
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.03
Sód [mg]	10%	2000	1283.86	385.07	0	755.26	54	2478.21	124
Potas [mg]	10%	4700	638.13	2362.02	0	515.49	0	3515.64	75
Wapń [mg]	10%	900	284.05	220.4	0	35.33	0	539.79	60
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	576.01	0	96.9	0	1079.05	186
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	143.27	0	38.59	0	268.16	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	6.13	0	1.26	0	9.95	156
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.27	0	2.92	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.07	0	1.85	0	5.8	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.4	0	0.1	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.6	0	0.13	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	16.43	0	1.29	0	19.13	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	27.02	0	9.66	0	43.93	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.56	1.06	0	2.09	0.15	6.19	137

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	704.1	765.2	141.8	390.9	117.1	2119.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2978.1	3212.1	596.6	1648.3	495.2	8930.5	106
Białko [g]	10%	110	39.3	31.9	6.4	13.2	7.9	98.9	90
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	28.7	4.3	10.1	2.1	56.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	7.4	2.4	1.6	0.5	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	10.9	0	3.7	0.5	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.9	0	4.2	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	56.5	0	0	0.5	70.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.59	98.74	20.02	62.13	16.73	311.24	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.93	11.3	19.12	2.53	1.75	61.64	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	8.18	1.53	1	0.32	13.35	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.96
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.46
Sód [mg]	10%	2000	834.76	206.67	100.8	447.51	144.27	1734.02	86
Potas [mg]	10%	4700	634.35	721.05	0	201.85	102.05	1659.31	34
Wapń [mg]	10%	900	375.67	96.79	162	14.47	28.35	677.3	76
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	226.48	0	25.74	70.47	823.16	141
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	47.28	0	16.85	4.59	122.07	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	2.77	0	0.51	0.18	4.99	78
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	30.28	0	6.15	5.17	53.84	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.5	0	1.01	0.34	3	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.57	0	2.31	0.74	10.05	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.18	0	0.04	0.02	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.27	0	0.02	0.13	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	3.23	0	0.38	0.3	5.35	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	18.16	0	3.69	3.1	32.3	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.57	0.28	1.24	0.4	4.33	96

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	801.7	547.8	105	457.2	95.3	2007.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3385.5	2304.8	445.2	1933.9	400	8469.6	100
Białko [g]	10%	110	34.1	41.2	1	20	5.9	102.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	16.8	0.3	7.3	4	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.2	0.1	1.6	2.4	11.7	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	131.22	60.32	25.38	78.04	8.77	303.74	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.7	10.93	20.73	3.25	8.77	58.41	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	2000	1161.54	181.81	1.08	890.97	97.2	2332.62	117
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	900	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	66
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.5	0	2.47	0.27	5.83	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2065.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8708.8	103
Białko [g]	10%	110	103.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	49.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171.7	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	307.88	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	57.9	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.83	43
% energii z białka	10%	17	-	22
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2226.23	112
Potas [mg]	10%	4700	2362.7	50
Wapń [mg]	10%	900	607.49	68
Fosfor [mg]	10%	580	913.46	158
Magnez [mg]	10%	304.5	183.51	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.51	102
Witamina A [μg]	25%	565	95.98	17
Witamina D [μg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	8.03	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.11	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.74	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.56	123

Plan żywieniowy: 11. Dieta bezglutenowa 30.12-5.01.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

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

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Rw płátky jaglane z mandarynką 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 61%, Mandarynki 30%, Płatki owsiane 9%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki:</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p> <p>2. P# jogurt z płatkami ryżowymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 64% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 27%, Słonecznik nasiona 9%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym bez glutenu 400.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Marchew 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, P# Smietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>		<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta rybno-jajeczna 90.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, Jaja gotowane IŻŻ 29%, p# Ser twarogowy chudy 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

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

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

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

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa bez glutenu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową bez glutenu 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>4. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. #bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 130.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniane (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poleđwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>			<p>seler, gorczycę] 6. P# w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

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	676.1	676.3	268.9	349.9	126.2	2097.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2841.5	2842.3	1137.6	1462.7	527.5	8811.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	46.1	10.9	11.5	5.8	108	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.7	20.8	3.9	16.3	5.9	67.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	7.2	1.9	2.6	1.3	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.7	3.6	0.6	4.9	0.5	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	2.5	0.1	5.1	1	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	22.4	8.8	0.6	0	46	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.92	82.14	47.88	43.28	13.71	281.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.82	10.74	20.28	11.43	3.55	68.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.28	12.23	0.99	8.35	2.8	36.68	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.67
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	50.33
Sód [mg]	10%	NAN	2615.86	439.53	81.23	466.48	348.12	3951.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	641.94	1079.86	480.13	197.25	152.28	2551.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	670.26	117.96	214.82	79.61	4.85	1087.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	411.47	459.76	182.54	93.65	11.34	1158.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	193.24	40.5	13.64	4.32	346.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.39	4.69	0.41	0.95	0.27	7.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	100.45	56.43	5.86	6.43	10.35	179.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.76	0.01	1.09	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.2	2.24	0.19	2.96	1	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.48	0.07	0.03	0.03	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.4	0.33	0.19	0.02	1.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.81	5.71	0.44	0.23	0.51	9.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	32.98	3.52	3.86	6.2	52.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.26	1.22	0.22	1.29	0.96	9.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	625.8	779.2	317.8	373.1	133.6	2229.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2627	3287	1337.6	1557.5	559.5	9368.8	0
Białko [g]	10%	NAN	27.9	23.7	9.4	14.4	14.8	90.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.4	17	8.7	19.3	6.7	73.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	2.7	2.1	2.7	4	18.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	8	1	6.9	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	4.4	3.6	5.8	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.5	13.4	0	65.4	0	90.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86	136.19	52.49	39.31	3.37	317.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.96	17.18	18.29	8.25	3.37	77.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.66	7.12	4.24	8.11	0	31.15	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.49
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.13
Sód [mg]	10%	NAN	817.45	481.43	49.21	460.9	378	2187	0
Potas [mg]	10%	NAN	735.8	746.82	278.22	141.03	0	1901.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.24	68.7	21.47	33.77	0	479.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.77	115.12	108.36	79.52	0	773.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	89.56	51.87	48.1	10.24	0	199.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.08	2.37	0.92	0.94	0	6.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.47	17.43	10.35	35.32	0	213.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.26	0	1.33	0	2.65	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	3.35	3.16	3.94	0	13.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.12	0.18	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.14	0.06	0.2	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.15	2.96	1.02	0.49	0	5.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.28	10.46	6.2	21.19	0	74.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	1.33	0.13	1.28	1.05	5.46	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2199.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9234.1	0
Białko [g]	10%	NAN	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	77.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	297.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	82.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.26	0
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2943	0
Potas [mg]	10%	NAN	2574.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	837.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1006.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	263.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.77	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	230.99	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.35	0

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata - zmiana konsystencji na papkowatą 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - twardożkowy 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian

<p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinię (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	696.5	41.5	395.5	100.6	2025.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2934	175.4	1665.7	424.8	8533.1	102
Białko [g]	10%	100	33.6	39.8	0.3	15	3.9	92.8	93
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	19.2	0.3	11.8	2.2	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	7.3	0	1.8	0.5	14.5	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	5.3	0	4.5	0.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	2.6	0	4.7	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	133.4	0	12.7	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.95	93.18	10.08	57.56	16.3	294.08	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.22	19.52	9.72	2.9	0.91	50.29	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	4.53	1.71	0.69	0.27	11.58	39
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.22
Sód [mg]	10%	2000	993.8	203.18	0	541.35	250.65	1988.99	100
Potas [mg]	10%	4700	682.39	833.21	0	181.36	67.5	1764.47	38
Wapń [mg]	10%	880	323.8	248.17	0	32.04	4.05	608.07	69
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	475.38	0	73.27	8.64	1059.22	183
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	58.07	0	22.44	5.94	176.95	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.17	0	0.67	0.1	6.64	105
Witamina A [µg]	25%	565	13.4	79.05	0	59.86	2.02	154.34	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.95	0	1.81	0.33	4.21	42
witamina E [mg]	30%	9	4.77	1.86	0	2.78	0.51	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.23	0	0.04	0.01	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.82	0	0.07	0	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	3.7	0	2.5	0.1	7.8	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	7.51	0	2.89	1.21	19.67	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.56	0	1.5	0.69	4.97	110

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	812.6	497.1	107.4	483.5	149.8	2050.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3436	2090.6	454.3	2041.2	625	8647.3	102
Białko [g]	10%	100	33.3	41.8	3	21.2	10.8	110.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	14.3	1.8	10.4	9.4	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.4	0.5	2.4	6.4	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.2	0	3	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.4	0	3.9	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	126.3	0	30.3	0	172.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	141.55	54.15	19.87	76.63	5.4	297.62	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.5	11.45	13.15	2.83	5.4	58.35	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.48	8.13	0.23	1.17	0	12.02	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	2000	1297.94	229.74	40.32	674.75	54	2296.75	115
Potas [mg]	10%	4700	673.05	1960	0	323.45	0	2956.51	63
Wapń [mg]	10%	880	389.85	164.81	21.6	28.25	0	604.53	68
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	328.54	0	102.65	0	802.66	139
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	102.51	0	26.82	0	185.82	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	3.48	0	1.16	0	6.12	95
Witamina A [μg]	25%	565	12.91	120.09	0	10.77	0	143.78	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.62	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	2.43	3.03	0	1.86	0	7.33	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.3	0	0.07	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.42	0	0.1	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	5.76	0	3.01	0	10.16	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	72.05	0	6.46	0	86.27	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.63	0.11	1.87	0.15	5.74	127

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	817.9	577.2	59.3	478	95.3	2027.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.6	2428.7	251.2	2017.6	400	8553.2	102
Białko [g]	10%	100	31.2	33.2	2	17.9	5.9	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	17	0.8	10.9	4	48.3	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	6.8	0.2	1.9	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0.3	3.7	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0.1	4.2	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	29.3	0.5	0	134.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	139.93	76.1	10.92	77.15	8.77	312.88	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.66	17.96	6.87	3.96	8.77	61.24	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.55	0.11	0.58	0	9.97	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	10%	2000	1273.42	268.09	31.59	662.98	97.2	2333.29	117
Potas [mg]	10%	4700	541.65	935.2	18.32	175.68	0	1670.86	36
Wapń [mg]	10%	880	268.21	75.61	4.9	53.47	162	564.21	64
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	335.87	21.64	79.58	0	735.95	128
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	66.99	2.01	16.41	0	129.95	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.09	0.25	0.44	0	4.23	67
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	11.99	18.48	4.52	0	47.08	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0.13	1.02	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.23	0.06	2.32	0	7.09	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.01	0.04	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.27	0.04	0.13	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	13.3	0.05	0.3	0	15.06	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	7.19	0	2.71	0	17.15	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.74	0.08	1.84	0.27	5.83	130

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	801.7	547.8	105	457.2	95.3	2007.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3385.5	2304.8	445.2	1933.9	400	8469.6	100
Białko [g]	10%	100	34.1	41.2	1	20	5.9	102.4	102
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	16.8	0.3	7.3	4	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.2	0.1	1.6	2.4	11.7	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.22	60.32	25.38	78.04	8.77	303.74	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.7	10.93	20.73	3.25	8.77	58.41	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	2000	1161.54	181.81	1.08	890.97	97.2	2332.62	117
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	880	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	67
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.5	0	2.47	0.27	5.83	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8506.8	101
Białko [g]	10%	100	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	303.98	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.1	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.83	43
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2186.94	109
Potas [mg]	10%	4700	2331.78	50
Wapń [mg]	10%	880	601	68
Fosfor [mg]	10%	580	882.61	152
Magnez [mg]	10%	304.5	180.81	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.47	101
Witamina A [μg]	25%	565	95.98	17
Witamina D [μg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	8.02	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.34	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.74	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.46	121

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa ciąży, laktacja 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>3. P#o farsz - twarożkowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna,</p>

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól,</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. P#o udko kurczaka pieczone w ziołach 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 150.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazyliia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%)</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%,</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretki o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze cafe 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. 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>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	---	---------------------------------------	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet łocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Słonecznik nasiona 10%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. P# sałatka jarzynowa 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2)</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy,</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	832	626.3	41.5	587.1	97.9	2185.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3505.1	2628.8	175.4	2467.9	413	9190.3	99
Białko [g]	10%	110	37.8	29.8	0.3	15.3	3.7	87.1	78
Tłuszcz [g]	10%	73	22.6	25	0.3	21.3	2.3	71.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.6	6	0	4.2	0.5	19.5	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.5	10.2	0	6.1	0.5	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	5.3	0	5.6	1.1	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	98.3	0	0	0	112.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	122.1	72.3	10.08	84.35	15.79	304.63	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.91	15.37	9.72	5.51	1.8	52.32	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.73	4.01	1.71	1.9	0.54	13.91	66
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.32
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.45
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.24
Sód [mg]	10%	1500	1333.09	161.88	0	991	269.01	2755	184
Potas [mg]	10%	4700	746.92	738.83	0	180.06	68.85	1734.66	37
Wapń [mg]	10%	800	392	186.99	0	29.78	3.51	612.28	76
Fosfor [mg]	10%	580	541.28	357.69	0	46.46	8.36	953.8	164
Magnez [mg]	10%	260	113.93	49.61	0	19.41	2.97	185.93	71
Żelazo [mg]	10%	8	3.32	2.65	0	0.79	0.16	6.94	87
Witamina A [μg]	25%	500	9.91	58.24	0	8.26	32.4	108.82	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.78	0	1.01	0.33	3.23	32
witamina E [mg]	30%	8	2.69	3.72	0	3.38	1.09	10.9	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.36	0.19	0	0.04	0	0.61	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.58	0.6	0	0.05	0.03	1.27	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.21	3.42	0	0.36	0.4	5.41	49
Witamina C [mg]	55%	60	5.94	7.4	0	3.92	19.43	36.72	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.7	0.44	0	2.75	0.74	6.88	204

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	762.8	635.4	161.1	478.9	149.8	2188.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3224.3	2664.6	681.5	2019.9	625	9215.5	100
Białko [g]	10%	110	33.9	42.5	4.5	22.9	10.8	114.8	105
Tłuszcz [g]	10%	73	13.2	25.1	2.7	11.7	9.4	62.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.1	5.4	0.8	2.8	6.4	20.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.3	10.5	0	3.6	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	6.1	0	4.3	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	122.8	0	40.5	0	178.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	128.28	64.52	29.8	71.15	5.4	299.17	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	26.61	10.63	19.73	5.35	5.4	67.73	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.67	9.41	0.35	1.71	0	14.15	66
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.03
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.17
Sód [mg]	10%	1500	1466.51	230	60.47	779.67	54	2590.67	173
Potas [mg]	10%	4700	652.98	2209.83	0	396.21	0	3259.03	69
Wapń [mg]	10%	800	402.72	173.36	32.4	31.52	0	640.01	80
Fosfor [mg]	10%	580	376.86	403.26	0	127.87	0	908	157
Magnez [mg]	10%	260	59.99	115.63	0	24.57	0	200.2	76
Żelazo [mg]	10%	8	1.85	3.94	0	1.51	0	7.3	91
Witamina A [μg]	25%	500	7.73	125.97	0	46.53	0	180.25	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.05	0	1.82	0	3.98	40
witamina E [mg]	30%	8	2.06	4.9	0	2.81	0	9.78	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.35	0	0.08	0	0.63	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.56	0.6	0	0.15	0	1.32	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.1	7.6	0	4.4	0	13.11	119
Witamina C [mg]	55%	60	4.64	75.58	0	27.92	0	108.15	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.07	0.63	0.16	2.16	0.15	6.47	192

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	804.8	721	118.7	444	95.3	2184	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3394.7	3020.5	502.4	1873.3	400	9191	99
Białko [g]	10%	110	37.7	30.8	4	16.7	5.9	95.3	86
Tłuszcz [g]	10%	73	18.2	33	1.7	10.8	4	67.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.7	10	0.5	2	2.4	22.7	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	12	0.7	3.7	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.3	5.4	0.2	4.3	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	76.2	58.7	0.5	0	149.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	125.65	77.67	21.84	70.16	8.77	304.12	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.17	16.22	13.74	5.26	8.77	63.18	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.5	5.13	0.23	0.74	0	12.63	58
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.88
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.05
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.07
Sód [mg]	10%	1500	2723.05	288.63	63.18	756.4	97.2	3928.47	261
Potas [mg]	10%	4700	692.07	492.47	36.65	153	0	1374.2	29
Wapń [mg]	10%	800	679.26	62.95	9.81	54.28	162	968.32	121
Fosfor [mg]	10%	580	452.28	127.31	43.28	73.64	0	696.53	120
Magnez [mg]	10%	260	105.44	32.68	4.02	9.12	0	151.28	60
Żelazo [mg]	10%	8	1.96	1.74	0.5	0.55	0	4.76	60
Witamina A [μg]	25%	500	37.68	31.47	36.97	8.57	0	114.71	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.63	0.27	1.02	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	8	2.86	4.13	0.12	2.62	0	9.75	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.1	0.02	0.03	0	0.54	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.56	0.17	0.08	0.15	0	0.97	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.37	2.58	0.1	0.41	0	6.48	59
Witamina C [mg]	55%	60	22.6	6.15	0	5.14	0	33.91	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.56	0.8	0.17	2.1	0.27	9.82	291

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	779.5	627.1	204.9	496.2	95.3	2203.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3288.6	2630	857.3	2091.4	400	9267.5	100
Białko [g]	10%	110	35.9	37.4	9.6	16.2	5.9	105.1	96
Tłuszcz [g]	10%	73	17.4	23.8	10.1	12.7	4	68.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.1	3.5	2.7	2.9	2.4	18.8	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.5	11.2	1.4	2	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	6.2	4.2	3.3	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	21.6	0	47.1	0	82.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	122.35	71.15	19.69	81.01	8.77	302.98	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.2	19.05	7.37	5.33	8.77	59.73	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.14	10.88	1.74	3.59	0	21.36	100
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.83
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	32.01
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.16
Sód [mg]	10%	1500	1255.87	532.42	78.84	990.82	97.2	2955.17	196
Potas [mg]	10%	4700	756.91	1708.01	158.22	471.32	0	3094.47	65
Wapń [mg]	10%	800	384.17	116.55	154.57	45.29	162	862.59	108
Fosfor [mg]	10%	580	542.36	320.79	164.29	92.13	0	1119.58	193
Magnez [mg]	10%	260	113.93	97.69	65.88	30.3	0	307.82	119
Żelazo [mg]	10%	8	3.11	4.18	1.09	1.41	0	9.8	123
Witamina A [μg]	25%	500	9.32	36.99	0	19.77	0	66.09	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.45	0	1.23	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	8	2.89	4.12	3.1	1.9	0	12.02	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.36	0.25	0.21	0.08	0	0.92	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.55	0.05	0.14	0	1.33	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.39	7.67	0.99	1.16	0	11.23	103
Witamina C [mg]	55%	60	5.59	22.19	0	11.32	0	39.11	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.48	1.47	0.21	2.75	0.27	7.38	218

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	730.7	763.4	46.5	519.2	108.8	2168.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3085.1	3205.7	196.6	2183.4	460	9130.9	99
Białko [g]	10%	110	32.8	33.4	0.5	14.9	7.6	89.4	81
Tłuszcz [g]	10%	73	15.3	26.1	0.2	18.1	2	61.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7	3.7	0	4.1	0.4	15.4	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.3	12.7	0	3.9	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	7.1	0	4.4	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	56.5	0	0	0.5	72.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	116.63	105.1	11.25	74.75	14.98	322.72	122
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	30.34	12.16	10.35	6.24	1.72	60.83	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.7	12.96	1.53	1.4	0.13	18.73	89
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.35
Sód [mg]	10%	1500	1057.19	217.67	3.6	895.83	160.74	2335.03	156
Potas [mg]	10%	4700	665.76	860.99	0	185.3	59.67	1771.72	37
Wapń [mg]	10%	800	390.93	126.04	0	20.09	29.97	567.04	72
Fosfor [mg]	10%	580	374.16	320.33	0	20.48	71.01	785.99	136
Magnez [mg]	10%	260	57.29	122.38	0	9.97	4.59	194.24	75
Żelazo [mg]	10%	8	1.5	3.59	0	0.48	0.1	5.69	71
Witamina A [μg]	25%	500	40.14	37.67	0	7.91	1.79	87.53	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.5	0	1.01	0.34	2.97	29
witamina E [mg]	30%	8	2.79	5.55	0	2.74	0.52	11.61	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.19	0.45	0	0.03	0.01	0.7	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.31	0	0.03	0.13	1.05	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.53	5.88	0	0.41	0.09	7.93	73
Witamina C [mg]	55%	60	24.08	22.6	0	4.75	1.07	52.52	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.93	0.6	0.01	2.48	0.44	5.83	172

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	785.9	663.6	216.3	468.2	133.6	2267.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3315	2786.9	912.1	1976.3	559.5	9550	103
Białko [g]	10%	110	34.8	39	7.6	22.2	14.8	118.7	109
Tłuszcz [g]	10%	73	17.6	25.1	4.7	10.6	6.7	65	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.1	11.1	2.1	4.1	4	27.5	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	7.7	0.6	1.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.8	3.1	0.7	3.2	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.7	106.5	0	0	0	155.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	125.23	72.2	36.97	71.23	3.37	309.02	116
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.92	5.03	17.97	4.52	3.37	49.83	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.64	3.91	2.67	0.86	0	14.1	65
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.79
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.04
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.17
Sód [mg]	10%	1500	1134.63	148.83	70.92	2590.35	378	4322.74	289
Potas [mg]	10%	4700	790.57	968.27	327.96	145.16	0	2231.97	48
Wapń [mg]	10%	800	386.84	89.01	131.76	313.46	0	921.09	114
Fosfor [mg]	10%	580	518.05	414.39	115.92	14.05	0	1062.42	182
Magnez [mg]	10%	260	113.33	82.53	50.76	6.94	0	253.57	99
Żelazo [mg]	10%	8	2.36	2.47	1.17	0.48	0	6.5	82
Witamina A [µg]	25%	500	8.9	154.97	4.5	37.57	0	205.95	42
Witamina D [µg]	10%	10	1.58	0.1	0	1.01	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	8	2.51	3.03	0.46	2.33	0	8.34	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.4	0.23	0.11	0.02	0	0.78	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.61	0.3	0.09	0.04	0	1.05	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	4.96	16.12	0.48	0.66	0	22.23	202
Witamina C [mg]	55%	60	5.34	24.7	2.7	22.54	0	55.29	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.15	0.41	0.19	7.19	1.05	10.8	320

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	845.6	693	153.5	491.1	95.3	2278.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3560.2	2903.6	645.8	2070.7	400	9580.6	103
Białko [g]	10%	110	37.7	39.7	2.8	24.3	5.9	110.5	100
Tłuszcz [g]	10%	73	24.7	30.2	5.3	12.7	4	77.1	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.8	6.7	3.1	3.2	2.4	24.4	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	8.7	11.3	1.5	1.4	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6	6	0.2	3.2	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	38.9	38.9	0	0	406.9	136
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	120.5	69.53	23.82	70.12	8.77	292.76	109
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.78	11.75	8.74	4.27	8.77	52.34	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.18	7.94	0.45	0.91	0	14.49	67
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.68
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.73
Sód [mg]	10%	1500	1006.2	181.15	34.86	1437.12	97.2	2756.53	183
Potas [mg]	10%	4700	875.87	1166.03	36.69	105.16	0	2183.77	47
Wapń [mg]	10%	800	426.53	158.57	17.04	13.87	162	778.02	97
Fosfor [mg]	10%	580	718.41	270.62	34.39	14.05	0	1037.49	179
Magnez [mg]	10%	260	124.69	78.31	3.49	6.85	0	213.36	82
Żelazo [mg]	10%	8	5.02	3.2	0.4	0.5	0	9.13	114
Witamina A [μg]	25%	500	204.2	40.25	54.14	35.32	0	333.92	67
Witamina D [μg]	10%	10	2.57	0.68	0.14	1.01	0	4.42	44
witamina E [mg]	30%	8	3.44	4.29	0.2	2.16	0	10.11	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.41	0.26	0.02	0.02	0	0.72	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.01	0.34	0.04	0.05	0	1.45	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.44	5.62	0.18	0.46	0	7.71	70
Witamina C [mg]	55%	60	5.94	24.15	0.03	21.19	0	51.33	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.79	0.5	0.09	3.99	0.27	6.89	204

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2210.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9303.7	100
Białko [g]	10%	110	103	94
Tłuszcz [g]	10%	73	67.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	21.3	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	305.06	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	57.99	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	15.62	73
% energii z białka	10%	17	-	19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	54
Sód [mg]	10%	1500	3091.94	206
Potas [mg]	10%	4700	2235.69	47
Wapń [mg]	10%	800	764.19	95
Fosfor [mg]	10%	580	937.69	162
Magnez [mg]	10%	260	215.2	83
Żelazo [mg]	10%	8	7.16	90
Witamina A [μg]	25%	500	156.75	32
Witamina D [μg]	10%	10	3.44	34
witamina E [mg]	30%	8	10.36	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.7	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.21	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	10.59	96
Witamina C [mg]	55%	60	53.86	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.72	229

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

30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C2 Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:

<p>włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwoną, agrest, truskawka]</p>		<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 150.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w poledwica sopočka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włośzczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z</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 z płatkami owsianymi i cynamonem 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 160.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany z koprem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	880.9	696.5	41.5	514.2	100.6	2233.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3711.2	2934	175.4	2169.4	424.8	9414.9	102
Białko [g]	10%	110	37.9	39.8	0.3	18.8	3.9	100.9	92
Tłuszcz [g]	10%	73	24.1	19.2	0.3	12.4	2.2	58.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	7.3	0	1.9	0.5	15.6	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	9.7	5.3	0	4.5	0.4	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	8	2.6	0	4.7	1	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.9	133.4	0	12.7	0	161	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	130.71	93.18	10.08	81.99	16.3	332.27	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	21.13	19.52	9.72	3.13	0.91	54.43	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.36	4.53	1.71	0.69	0.27	12.57	58
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.81
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.37
Sód [mg]	10%	1500	1028.54	203.18	0	744.75	250.65	2227.13	150
Potas [mg]	10%	4700	843.57	833.21	0	181.36	67.5	1925.64	41
Wapń [mg]	10%	800	422.3	248.17	0	32.04	4.05	706.57	89
Fosfor [mg]	10%	580	637.6	475.38	0	73.27	8.64	1194.9	206
Magnez [mg]	10%	260	118.14	58.07	0	22.44	5.94	204.6	78
Żelazo [mg]	10%	8	3.32	3.17	0	0.67	0.1	7.28	91
Witamina A [μg]	25%	500	14.03	79.05	0	59.86	2.02	154.97	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.95	0	1.81	0.33	4.22	42
witamina E [mg]	30%	8	5	1.86	0	2.78	0.51	10.17	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.38	0.23	0	0.04	0.01	0.68	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.76	0.82	0	0.07	0	1.67	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.68	3.7	0	2.5	0.1	7.99	73
Witamina C [mg]	55%	60	8.42	7.51	0	2.89	1.21	20.05	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.85	0.56	0	2.06	0.69	5.56	165

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	812.6	497.1	161.1	508.6	149.8	2129.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3436	2090.6	681.5	2146.3	625	8979.6	97
Białko [g]	10%	110	33.3	41.8	4.5	24.2	10.8	114.7	104
Tłuszcz [g]	10%	73	13.1	14.3	2.7	11.7	9.4	51.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.9	3.4	0.8	2.8	6.4	18.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.3	5.2	0	3.6	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	3.4	0	4.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	126.3	0	40.5	0	182.2	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	141.55	54.15	29.8	77.15	5.4	308.07	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	25.5	11.45	19.73	3.08	5.4	65.18	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.48	8.13	0.35	1.39	0	12.35	59
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.65
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51.49
Sód [mg]	10%	1500	1297.94	229.74	60.47	686.52	54	2328.68	156
Potas [mg]	10%	4700	673.05	1960	0	386.22	0	3019.28	64
Wapń [mg]	10%	800	389.85	164.81	32.4	33.68	0	620.75	78
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	328.54	0	131.11	0	831.12	144
Magnez [mg]	10%	260	56.48	102.51	0	31.32	0	190.32	73
Żelazo [mg]	10%	8	1.48	3.48	0	1.43	0	6.39	81
Witamina A [μg]	25%	500	12.91	120.09	0	13.01	0	146.02	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.82	0	3.44	34
witamina E [mg]	30%	8	2.43	3.03	0	1.98	0	7.45	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.3	0	0.09	0	0.6	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.42	0	0.12	0	1.1	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.38	5.76	0	3.94	0	11.09	101
Witamina C [mg]	55%	60	7.74	72.05	0	7.8	0	87.61	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.6	0.63	0.16	1.9	0.15	5.82	172

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	903	577.2	118.7	519.9	95.3	2214.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3815.7	2428.7	502.4	2192.7	400	9339.6	100
Białko [g]	10%	110	34.7	33.2	4	21.4	5.9	99.3	90
Tłuszcz [g]	10%	73	16.6	17	1.7	13.5	4	53	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	6.8	0.5	2.3	2.4	17.9	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.2	5.6	0.7	5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	2.4	0.2	4.9	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	94.7	58.7	0.8	0	168.4	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	155.07	76.1	21.84	78.38	8.77	340.18	129
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	27.46	17.96	13.74	5.09	8.77	73.05	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.06	6.55	0.23	0.6	0	10.46	49
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.71
Sód [mg]	10%	1500	1308.31	268.09	63.18	677.1	97.2	2413.89	160
Potas [mg]	10%	4700	664.23	935.2	36.65	200.01	0	1836.1	39
Wapń [mg]	10%	800	360.37	75.61	9.81	78.37	162	686.18	85
Fosfor [mg]	10%	580	391.62	335.87	43.28	116.95	0	887.74	153
Magnez [mg]	10%	260	55.47	66.99	4.02	18.26	0	144.75	56
Żelazo [mg]	10%	8	1.63	2.09	0.5	0.49	0	4.72	58
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	11.99	36.97	4.81	0	66.49	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.47	0.27	1.02	0	2.87	29
witamina E [mg]	30%	8	2.53	2.23	0.12	2.8	0	7.7	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.19	0.19	0.02	0.04	0	0.46	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.51	0.27	0.08	0.21	0	1.09	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.57	13.3	0.1	0.37	0	15.36	139
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	7.19	0	2.88	0	17.7	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.63	0.74	0.17	1.88	0.27	6.03	179

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	804	648	159.4	506	95.3	2212.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3392.5	2730.9	671	2138.2	400	9332.7	100
Białko [g]	10%	110	36.7	39.3	6.3	16.6	5.9	105	95
Tłuszcz [g]	10%	73	17.5	14.9	4.3	8.6	4	49.5	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.1	7.7	2	2	2.4	21.4	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.5	4.2	0.3	2.2	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	1.3	0.3	3.3	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	164.1	0	65.8	0	244.1	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	127.44	93.66	24.99	91.86	8.77	346.74	130
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.47	22.16	16.63	4.7	8.77	70.74	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.33	9.22	2.51	3.02	0	20.09	94
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	1500	1196.56	385.07	75.97	781.99	97.2	2536.81	169
Potas [mg]	10%	4700	799.3	2362.02	44.34	603.26	0	3808.93	81
Wapń [mg]	10%	800	382.55	220.4	131.97	40.72	162	937.65	117
Fosfor [mg]	10%	580	541.82	576.01	50.66	115.28	0	1283.77	221
Magnez [mg]	10%	260	113.93	143.27	15.09	44.42	0	316.73	122
Żelazo [mg]	10%	8	3.19	6.13	0.45	1.47	0	11.25	141
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	65.43	0	20.15	0	98.3	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.55	0	1.33	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	8	3.11	1.07	0.16	1.92	0	6.27	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.4	0.04	0.12	0	0.94	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.6	0.01	0.16	0	1.37	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.59	16.43	0.09	1.54	0	19.67	179
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	27.02	0	11.33	0	45.98	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.32	1.06	0.21	2.17	0.27	6.34	189

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	724.2	834.9	46.5	509.6	117.1	2232.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3062.1	3505.7	196.6	2152.1	495.2	9411.8	101
Białko [g]	10%	110	33.8	33	0.5	17	7.9	92.4	84
Tłuszcz [g]	10%	73	11.8	30.7	0.2	10.7	2.1	55.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.6	8.7	0	1.7	0.5	15.6	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.3	10.9	0	3.7	0.5	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	5.9	0	4.2	1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	56.5	0	0	0.5	73.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	121.68	110.86	11.25	86.56	16.73	347.1	131
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	29.68	11.35	10.35	2.75	1.75	55.9	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.48	8.57	1.53	1	0.32	13.91	66
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.72
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	66.36
Sód [mg]	10%	1500	853.79	207.71	3.6	650.91	144.27	1860.29	124
Potas [mg]	10%	4700	716.25	739.83	0	201.85	102.05	1760	37
Wapń [mg]	10%	800	433.05	99.2	0	14.47	28.35	575.09	72
Fosfor [mg]	10%	580	479.46	247.37	0	25.74	70.47	823.06	142
Magnez [mg]	10%	260	60.53	49.55	0	16.85	4.59	131.53	50
Żelazo [mg]	10%	8	1.57	2.93	0	0.51	0.18	5.2	65
Witamina A [μg]	25%	500	12.91	30.39	0	6.15	5.17	54.64	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.12	0.5	0	1.01	0.34	2.99	29
witamina E [mg]	30%	8	2.44	4.61	0	2.31	0.74	10.12	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.21	0.18	0	0.04	0.02	0.47	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.76	0.27	0	0.02	0.13	1.19	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.46	3.35	0	0.38	0.3	5.51	51
Witamina C [mg]	55%	60	7.74	18.23	0	3.69	3.1	32.78	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.37	0.57	0.01	1.8	0.4	4.65	137

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	886.9	547.8	216.3	457.2	95.3	2203.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3745.6	2304.8	912.1	1933.9	400	9296.6	100
Białko [g]	10%	110	37.6	41.2	7.6	20	5.9	112.5	101
Tłuszcz [g]	10%	73	17.5	16.8	4.7	7.3	4	50.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6	2.2	2.1	1.6	2.4	14.4	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.5	8	0.6	1.5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.6	4.6	0.7	3.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.7	87.9	0	0.5	0	137.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	146.36	60.32	36.97	78.04	8.77	330.47	124
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.51	10.93	17.97	3.25	8.77	59.46	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.6	5.08	2.67	0.64	0	12.01	56
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	55.62
Sód [mg]	10%	1500	1196.43	181.81	70.92	890.97	97.2	2437.34	162
Potas [mg]	10%	4700	797.82	1172.97	327.96	178.37	0	2477.13	53
Wapń [mg]	10%	800	370.08	108.01	131.76	35.63	162	807.5	100
Fosfor [mg]	10%	580	459.55	452.43	115.92	76.15	0	1104.07	190
Magnez [mg]	10%	260	64.17	87.26	50.76	8.56	0	210.76	82
Żelazo [mg]	10%	8	2.14	2.71	1.17	0.51	0	6.54	82
Witamina A [μg]	25%	500	14.52	80.97	4.5	10.35	0	110.35	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.58	0.4	0	1.02	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	8	2.75	4.47	0.46	1.98	0	9.67	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.22	0.23	0.11	0.03	0	0.61	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.59	0.4	0.09	0.14	0	1.24	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.51	16.41	0.48	0.56	0	20.97	190
Witamina C [mg]	55%	60	8.71	48.58	2.7	6.2	0	66.21	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.32	0.5	0.19	2.47	0.27	6.09	180

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	826.3	612.9	170.5	467.5	95.3	2172.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3483.1	2577.5	720.8	1975.1	400	9156.6	99
Białko [g]	10%	110	36.2	42.6	4	18.6	5.9	107.4	98
Tłuszcz [g]	10%	73	20.9	18.3	3.1	9.2	4	55.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.9	5.6	0.5	2.2	2.4	17.7	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	7.3	4.3	0	1.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.8	2.4	0	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	35.9	0	0	0	283.5	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	125.88	73.58	31.95	77.56	8.77	317.75	119
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.48	11.58	16.2	2.39	8.77	57.43	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.33	8.79	0.58	0.54	0	15.24	72
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.47
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.4
Sód [mg]	10%	1500	928	177.96	82.8	1100.25	97.2	2386.21	159
Potas [mg]	10%	4700	887.89	1483.85	0	135.13	0	2506.88	54
Wapń [mg]	10%	800	422.65	168.09	0	11.98	162	764.73	95
Fosfor [mg]	10%	580	676.77	310.88	0	17.29	0	1004.95	174
Magnez [mg]	10%	260	122.24	94.12	0	13.33	0	229.7	88
Żelazo [mg]	10%	8	4.68	3.41	0	0.36	0	8.46	107
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	48.72	0	4.05	0	65.47	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.22	0.67	0	1.01	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	8	3.44	1.83	0	1.51	0	6.79	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.4	0.3	0	0.03	0	0.75	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.91	0.38	0	0.01	0	1.31	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.63	6.53	0	0.2	0	8.37	76
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	29.23	0	2.42	0	39.28	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.57	0.49	0.23	3.05	0.27	5.96	177

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2199.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9276	100
Białko [g]	10%	110	104.6	95
Tłuszcz [g]	10%	73	53.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	17.3	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	331.8	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	62.31	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	13.81	65
% energii z białka	10%	17	-	19
% energii z tłuszczu	10%	20	-	23
% energii z węglowodanów	10%	63	-	59
Sód [mg]	10%	1500	2312.91	154
Potas [mg]	10%	4700	2476.28	53
Wapń [mg]	10%	800	728.35	91
Fosfor [mg]	10%	580	1018.52	176
Magnez [mg]	10%	260	204.06	78
Żelazo [mg]	10%	8	7.12	89
Witamina A [μg]	25%	500	99.46	20
Witamina D [μg]	10%	10	3.35	33
witamina E [mg]	30%	8	8.31	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.64	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.28	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	12.71	116
Witamina C [mg]	55%	60	44.23	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.78	171

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% K# farsz z kurczakiem i włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka 	<ol style="list-style-type: none"> Rzodkiewka 80.00g Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber japonicus (SJ)), obszar połowu: 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>uprawna świeża 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. R w filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p>	<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 55.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy półtłusty 100.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Brokuły ugotowane 200.00g Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# skyr z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% Papryka czerwona 60.00g Słonecznik nasiona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g Rw galaretka drobiowa 220.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Dynia pestki 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# twarożek pomidorowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Rw filec z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kefir 2% tłuszczu 200.00g</p> <p>5. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 20.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. P# twarożek z natką pietruszki 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. P# pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 7. P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 3. P# pulpety z dorsza pieczone 150.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 3. Słonecznik nasiona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%,</p>	<p>1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	699.3	781.9	100.1	601.8	95.2	2278.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2941.3	3286.7	424.7	2518.9	400.6	9572.4	104
Białko [g]	10%	165	36.5	40.1	16.9	28.9	3.8	126.4	76
Tłuszcz [g]	10%	61	19.6	27.8	0.1	28	2.4	78	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.5	4.4	0	4.9	0.5	17.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	13.4	0	9.8	0.5	27.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	6.6	0	9.1	1.3	23.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	216.7	0	41.4	0	264.7	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	100.3	94.66	8.7	62.47	15.52	281.67	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	13.21	50.35	6.83	3.96	1.42	75.78	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	12.33	3.82	1.8	8.01	2.26	28.24	132
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.75
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	46.34
Sód [mg]	10%	1500	1270.05	253.87	61.92	734.66	247.41	2567.92	171
Potas [mg]	10%	4700	740.12	1081.36	169.92	809.33	126.9	2927.64	63
Wapń [mg]	10%	800	228.3	126.41	20.88	58.29	9.45	443.35	56
Fosfor [mg]	10%	580	497.34	702.19	13.68	419.51	57.51	1690.24	291
Magnez [mg]	10%	260	140.09	187.18	5.04	107.87	19.71	459.9	177
Żelazo [mg]	10%	8	4.89	4.88	0.57	3.36	0.75	14.47	180
Witamina A [μg]	25%	500	13.69	100.99	12.36	17.76	32.4	177.21	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	1.6	0	1.35	0.33	4.65	47
witamina E [mg]	30%	8	3.41	4.67	0	5.52	1.28	14.9	186
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.46	0.32	0.01	0.27	0.06	1.14	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.38	0.66	0.01	0.25	0.04	1.36	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	5.83	15.89	0.17	7.75	1.42	31.08	283
Witamina C [mg]	55%	60	8.21	7.38	7.41	5.81	19.43	48.27	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.52	0.7	0.17	2.04	0.68	6.41	190

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	680.7	614.7	224.2	434.1	95.3	2049.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2867.6	2579.2	942.7	1825.6	400	8615.1	93
Białko [g]	10%	165	41.1	44.8	20.1	29.7	5.9	141.8	86
Tłuszcz [g]	10%	61	16	23.8	7.1	12.3	4	63.4	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.8	4.4	0.8	2.9	2.4	16.4	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.3	9.9	1.4	4.1	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.4	5.9	4.4	5.4	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.8	133.1	0	44.5	0	199.6	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	98.71	59.03	21.22	55.01	8.77	242.77	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.59	8.36	7.81	9.44	8.77	46.99	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	11.43	7.5	2.82	8.13	0	29.9	139
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.72
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	41.94
Sód [mg]	10%	1500	1018.95	240.85	51.3	516.36	97.2	1924.67	127
Potas [mg]	10%	4700	791.87	1482.9	295.91	711.48	0	3282.18	70
Wapń [mg]	10%	800	306.6	151.74	31.99	57.45	162	709.8	88
Fosfor [mg]	10%	580	703.44	285.44	181.03	312.41	0	1482.33	255
Magnez [mg]	10%	260	148.64	76.51	71.82	85.59	0	382.56	147
Żelazo [mg]	10%	8	4.8	3.09	1.41	3.8	0	13.11	165
Witamina A [µg]	25%	500	8.96	106.98	64.8	72.48	0	253.23	50
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.88	0	1.9	0	3.89	39
witamina E [mg]	30%	8	3.03	4.84	4.32	4.05	0	16.25	204
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.48	0.21	0.23	0.29	0	1.23	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.77	0.46	0.11	0.25	0	1.6	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	5.95	4.97	1.81	8.61	0	21.36	194
Witamina C [mg]	55%	60	5.38	64.19	38.87	43.48	0	151.94	253
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.83	0.66	0.14	1.43	0.27	4.81	142

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	726.8	457.4	179.2	586.5	149.8	2099.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3056.7	1921.8	753.2	2461.8	625	8818.7	96
Białko [g]	10%	165	40.5	32.4	20.2	39.4	10.8	143.5	88
Tłuszcz [g]	10%	61	20.7	15.5	6.3	21.3	9.4	73.4	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.4	4.7	1.1	3.1	6.4	23.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.5	3.3	1.9	9.2	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.9	1.9	2.8	8.3	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	20.2	0	47.9	0	74.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	100.67	49.78	11.11	63.65	5.4	230.62	97
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	11.17	16.61	7.61	5.89	5.4	46.7	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	12.5	5.89	1.48	8.83	0	28.71	134
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.51
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	34.17
Sód [mg]	10%	1500	3782.13	258.56	60.48	639.63	54	4794.81	320
Potas [mg]	10%	4700	722.96	528.19	292.5	842.52	0	2386.18	50
Wapń [mg]	10%	800	720.8	61.93	16.6	133.24	0	932.59	117
Fosfor [mg]	10%	580	463.21	105.74	177.75	552.2	0	1298.91	224
Magnez [mg]	10%	260	137.78	32.72	80.1	114.91	0	365.52	141
Żelazo [mg]	10%	8	4.24	1.48	2.34	3.81	0	11.89	149
Witamina A [μg]	25%	500	59.97	6.93	11.62	15.14	0	93.67	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.03	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	8	3.75	1.62	3.21	5.59	0	14.18	177
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.47	0.1	0.06	0.37	0	1.01	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.4	0.12	0.07	0.49	0	1.1	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	7.18	2.44	0.72	14.66	0	25.01	227
Witamina C [mg]	55%	60	35.98	4.15	6.97	9.08	0	56.2	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	10.5	0.71	0.16	1.77	0.15	11.98	354

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2141	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	8992.2	97
Białko [g]	10%	165	135.4	82
Tłuszcz [g]	10%	61	73.8	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	20.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	20.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	248.58	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	47.31	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	30.06	140
% energii z białka	10%	28	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	32
% energii z węglowodanów	10%	42	-	40
Sód [mg]	10%	1500	3195.87	213
Potas [mg]	10%	4700	2627.99	56
Wapń [mg]	10%	800	665.17	83
Fosfor [mg]	10%	580	1381.47	238
Magnez [mg]	10%	260	384.97	148
Żelazo [mg]	10%	8	12.31	154
Witamina A [μg]	25%	500	189.7	38
Witamina D [μg]	10%	10	3.46	34
witamina E [mg]	30%	8	15.28	191
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	1.18	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.29	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	24.16	220
Witamina C [mg]	55%	60	78.28	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.98	237

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa 30.12.2024-5.01.2025 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1600 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 17%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>3. P#o farsz - twarożkowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (S)), obszar połowu:</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory</p>

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. 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>4. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7)</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w poładwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>koprem 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 25.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego,</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretki o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. 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>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twaróg pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 100.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

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

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 55.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	614	626.3	41.5	301.4	119	1702.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2584.7	2628.8	175.4	1261.2	499.8	7149.9	106
Białko [g]	10%	19.5	28.8	29.8	0.3	7	4.3	70.4	361
Tłuszcz [g]	10%	50.89	18.1	25	0.3	15.2	4.6	63.5	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6.9	6	0	3	1.3	17.4	1241
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.8	10.2	0	4.5	0.5	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.9	5.3	0	4.8	1.1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.3	0	0	0	108.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	86.11	72.3	10.08	34.73	15.3	218.53	84
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.23	15.37	9.72	3.15	1.72	45.21	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.74	4.01	1.71	1.44	0.54	12.45	84
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.03
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.77
Sód [mg]	10%	1100	974.35	161.88	0	436.33	285.2	1857.78	170
Potas [mg]	10%	3400	585.75	738.83	0	143.39	68.85	1536.83	45
Wapń [mg]	10%	800	293.5	186.99	0	24.65	3.51	508.67	63
Fosfor [mg]	10%	455	405.59	357.69	0	34.93	8.36	806.59	178
Magnez [mg]	10%	110	86.29	49.61	0	14.95	2.97	153.82	140
Żelazo [mg]	10%	4	2.69	2.65	0	0.66	0.16	6.17	154
Witamina A [μg]	25%	325	9.28	58.24	0	7.08	32.4	107.01	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.78	0	1.01	0.33	3.22	32
witamina E [mg]	30%	6.5	2.46	3.72	0	2.78	1.09	10.07	155
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.28	0.19	0	0.03	0	0.51	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.44	0.6	0	0.04	0.03	1.12	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.02	3.42	0	0.27	0.4	5.13	69
Witamina C [mg]	55%	40	5.57	7.4	0	3.56	19.43	35.98	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.7	0.44	0	1.21	0.79	4.64	187

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	496.1	536	107.4	292.4	95.3	1527.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2094.8	2247	454.3	1224.9	400	6421.1	96
Białko [g]	10%	19.5	19.7	33.4	3	16.2	5.9	78.4	402
Tłuszcz [g]	10%	50.89	9.9	22.2	1.8	13.5	4	51.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.7	4.5	0.5	3.8	2.4	15.1	1072
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	9.7	0	3	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	5.4	0	4	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	98.3	0	30.3	0	140	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	83.15	53.73	19.87	26.99	8.77	192.52	74
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	21.08	9.85	13.15	3.57	8.77	56.44	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.49	6.51	0.23	1.5	0	10.74	72
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.12
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.99
Sód [mg]	10%	1100	752.23	200.84	40.32	524.9	97.2	1615.5	147
Potas [mg]	10%	3400	527.88	1652.77	0	333.44	0	2514.1	75
Wapń [mg]	10%	800	302.14	133.85	21.6	26.09	162	645.69	81
Fosfor [mg]	10%	455	289.85	313.36	0	99.41	0	702.63	155
Magnez [mg]	10%	110	48.76	88.5	0	20.07	0	157.33	142
Żelazo [mg]	10%	4	1.7	3.1	0	1.24	0	6.05	152
Witamina A [μg]	25%	325	7.04	81.62	0	44.29	0	132.96	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.87	0	1.62	0	3.59	36
witamina E [mg]	30%	6.5	2.02	3.92	0	2.69	0	8.63	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.17	0.26	0	0.06	0	0.5	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.43	0.44	0	0.12	0	1	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	0.97	6.2	0	3.47	0	10.64	142
Witamina C [mg]	55%	40	4.22	48.97	0	26.57	0	79.78	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.08	0.55	0.11	1.45	0.27	4.03	163

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	579.5	585.7	118.7	229.7	149.8	1663.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2442.3	2451	502.4	964	625	6984.8	103
Białko [g]	10%	19.5	26.4	24.9	4	9.8	10.8	76	390
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14.5	28.6	1.7	9.7	9.4	64.1	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.6	9.2	0.5	1.7	6.4	23.5	1672
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.1	10.3	0.7	3.7	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.1	4.5	0.2	4.3	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	68.4	58.7	0.5	0	138	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	88.45	59.49	21.84	26.06	5.4	201.25	77
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.51	15.81	13.74	3.73	5.4	53.2	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.25	5.13	0.23	0.74	0	11.37	76
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	34.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.08
Sód [mg]	10%	1100	1643.59	265.03	63.18	288.4	54	2314.21	210
Potas [mg]	10%	3400	548.04	489.59	36.65	153	0	1227.29	36
Wapń [mg]	10%	800	432.6	61.93	9.81	54.28	0	558.64	70
Fosfor [mg]	10%	455	342.95	122.91	43.28	73.64	0	582.79	128
Magnez [mg]	10%	110	80.53	32.42	4.02	9.12	0	126.1	114
Żelazo [mg]	10%	4	1.7	1.69	0.5	0.55	0	4.45	112
Witamina A [µg]	25%	325	37.05	26.58	36.97	8.57	0	109.18	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.59	0.27	1.02	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	6.5	2.76	3.55	0.12	2.62	0	9.07	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.28	0.1	0.02	0.03	0	0.45	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.43	0.16	0.08	0.15	0	0.83	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	2.66	2.58	0.1	0.41	0	5.77	77
Witamina C [mg]	55%	40	22.23	6.15	0	5.14	0	33.53	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	4.56	0.73	0.17	0.8	0.15	5.78	233

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	589.6	584.4	153.5	212.2	95.3	1635.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2482.9	2449.3	645.8	891.5	400	6869.6	103
Białko [g]	10%	19.5	24.9	33.8	2.8	10.1	5.9	77.7	399
Tłuszcz [g]	10%	50.89	16.8	24.4	5.3	8	4	58.7	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.7	4.9	3.1	1.9	2.4	18.3	1301
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	6	9.4	1.5	1.4	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5.2	5.1	0.2	3.2	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.8	35	38.9	0	0	241.8	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	86.6	61.1	23.82	25.24	8.77	205.54	80
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.16	10.04	8.74	2.52	8.77	44.25	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.17	7.77	0.45	0.91	0	13.31	89
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	33.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.3
Sód [mg]	10%	1100	700.29	148.08	34.86	580.32	97.2	1560.76	142
Potas [mg]	10%	3400	655.22	1143.18	36.69	105.16	0	1940.26	57
Wapń [mg]	10%	800	306.85	144.12	17.04	13.87	162	643.89	80
Fosfor [mg]	10%	455	494.7	255.59	34.39	14.05	0	798.74	176
Magnez [mg]	10%	110	91.66	75.91	3.49	6.85	0	177.93	161
Żelazo [mg]	10%	4	3.43	3.07	0.4	0.5	0	7.4	186
Witamina A [µg]	25%	325	106.13	40.17	54.14	35.32	0	235.77	73
Witamina D [µg]	10%	10	1.83	0.67	0.14	1.01	0	3.67	36
witamina E [mg]	30%	6.5	2.93	3.67	0.2	2.16	0	8.98	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.31	0.24	0.02	0.02	0	0.6	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.65	0.32	0.04	0.05	0	1.07	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.22	5.54	0.18	0.46	0	7.42	98
Witamina C [mg]	55%	40	5.39	24.1	0.03	21.19	0	50.73	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.94	0.41	0.09	1.61	0.27	3.9	159

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1620.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	6811.2	102
Białko [g]	10%	19.5	75.8	389
Tłuszcz [g]	10%	50.89	56.2	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	17.2	1223
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	209.72	81
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	50.63	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	13.77	92
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	28	-	30
% energii z węglowodanów	10%	55	-	53
Sód [mg]	10%	1100	1907.61	173
Potas [mg]	10%	3400	1918.46	57
Wapń [mg]	10%	800	565.61	71
Fosfor [mg]	10%	455	728.59	160
Magnez [mg]	10%	110	168.73	153
Żelazo [mg]	10%	4	6.03	151
Witamina A [µg]	25%	325	134.05	41
Witamina D [µg]	10%	10	3.26	33
witamina E [mg]	30%	6.5	9.16	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.55	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.98	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	8.96	120
Witamina C [mg]	55%	40	49.03	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	4.76	192

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 10-18 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 16 - 18; liczba: 1) 4. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 6. Dziewczeta (wiek: 16 - 18; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>3. P#o farsz - twarożkowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna,</p>

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól,</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. P#o udko kurczaka pieczone w ziołach 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazyliia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%)</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%,</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretki o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze cafe 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. 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>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	---	---------------------------------------	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

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

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742.3	626.3	41.5	480	97.9	1988.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3127	2628.8	175.4	2013.2	413	8357.6	99
Białko [g]	10%	41.5	33.5	29.8	0.3	11.9	3.7	79.4	192
Tłuszcz [g]	10%	83.48	20.4	25	0.3	20.7	2.3	69	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	7.7	6	0	4.1	0.5	18.4	797
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.8	10.2	0	6.1	0.5	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	5.3	0	5.6	1.1	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.3	0	0	0	108.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	108.34	72.3	10.08	62.3	15.79	268.82	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	16	15.37	9.72	4.74	1.8	47.65	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.74	4.01	1.71	1.9	0.54	12.91	66
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.05
Sód [mg]	10%	1433.33	1298.35	161.88	0	757	269.01	2486.26	174
Potas [mg]	10%	4500	585.75	738.83	0	180.06	68.85	1573.49	35
Wapń [mg]	10%	1100	293.5	186.99	0	29.78	3.51	513.79	47
Fosfor [mg]	10%	1050	405.59	357.69	0	46.46	8.36	818.11	78
Magnez [mg]	10%	280	86.29	49.61	0	19.41	2.97	158.28	57
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.69	2.65	0	0.79	0.16	6.3	82
Witamina A [μg]	25%	520	9.28	58.24	0	8.26	32.4	108.19	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.78	0	1.01	0.33	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	2.46	3.72	0	3.38	1.09	10.66	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.28	0.19	0	0.04	0	0.52	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.44	0.6	0	0.05	0.03	1.13	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.02	3.42	0	0.36	0.4	5.22	49
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.57	7.4	0	3.92	19.43	36.34	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.6	0.44	0	2.1	0.74	6.21	194

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.5	635.4	107.4	453.8	149.8	1981.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2681	2664.6	454.3	1914.8	625	8339.8	99
Białko [g]	10%	41.5	28.4	42.5	3	19.9	10.8	104.8	253
Tłuszcz [g]	10%	83.48	11.5	25.1	1.8	10.4	9.4	58.4	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.2	5.4	0.5	2.5	6.4	19.2	828
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	10.5	0	3	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	6.1	0	4	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	122.8	0	30.3	0	164.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	105.39	64.52	19.87	70.64	5.4	265.83	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	22	10.63	13.15	5.1	5.4	56.3	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.49	9.41	0.23	1.5	0	13.64	70
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.51
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	28.92
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.57
Sód [mg]	10%	1433.33	1288.63	230	40.32	767.9	54	2380.86	167
Potas [mg]	10%	4500	527.88	2209.83	0	333.44	0	3071.16	68
Wapń [mg]	10%	1100	302.14	173.36	21.6	26.09	0	523.2	47
Fosfor [mg]	10%	1050	289.85	403.26	0	99.41	0	792.53	75
Magnez [mg]	10%	280	48.76	115.63	0	20.07	0	184.47	65
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.7	3.94	0	1.24	0	6.89	89
Witamina A [μg]	25%	520	7.04	125.97	0	44.29	0	177.32	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.05	0	1.62	0	3.77	38
witamina E [mg]	30%	9	2.02	4.9	0	2.69	0	9.62	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.17	0.35	0	0.06	0	0.59	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.43	0.6	0	0.12	0	1.16	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	0.97	7.6	0	3.47	0	12.05	113
Witamina C [mg]	55%	53.33	4.22	75.58	0	26.57	0	106.39	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.57	0.63	0.11	2.13	0.15	5.95	185

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	721	59.3	401.2	95.3	1997.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.5	3020.5	251.2	1691.4	400	8403.8	100
Białko [g]	10%	41.5	34.1	30.8	2	15.3	5.9	88.3	212
Tłuszcz [g]	10%	83.48	16.8	33	0.8	10.6	4	65.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.9	10	0.2	1.9	2.4	21.6	933
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.1	12	0.3	3.7	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.1	5.4	0.1	4.3	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.2	29.3	0.5	0	116.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	110.81	77.67	10.92	61.34	8.77	269.53	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	15.28	16.22	6.87	4.95	8.77	52.11	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	5.25	5.13	0.11	0.74	0	11.25	58
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.96
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.5
Sód [mg]	10%	1433.33	2687.59	288.63	31.59	662.8	97.2	3767.82	263
Potas [mg]	10%	4500	548.04	492.47	18.32	153	0	1211.84	26
Wapń [mg]	10%	1100	583.93	62.95	4.9	54.28	162	868.08	79
Fosfor [mg]	10%	1050	342.95	127.31	21.64	73.64	0	565.55	54
Magnez [mg]	10%	280	80.53	32.68	2.01	9.12	0	124.35	45
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.7	1.74	0.25	0.55	0	4.25	55
Witamina A [µg]	25%	520	37.05	31.47	18.48	8.57	0	95.59	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.63	0.13	1.02	0	2.88	28
witamina E [mg]	30%	9	2.76	4.13	0.06	2.62	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.28	0.1	0.01	0.03	0	0.44	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.43	0.17	0.04	0.15	0	0.8	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	2.66	2.58	0.05	0.41	0	5.71	54
Witamina C [mg]	55%	53.33	22.23	6.15	0	5.14	0	33.53	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	7.46	0.8	0.08	1.84	0.27	9.41	291

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	693	153.5	383.9	95.3	2081.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2903.6	645.8	1616.1	400	8747.8	105
Białko [g]	10%	41.5	33.4	39.7	2.8	20.9	5.9	102.8	248
Tłuszcz [g]	10%	83.48	22.6	30.2	5.3	12.1	4	74.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	7.9	6.7	3.1	3.1	2.4	23.4	1009
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.1	11.3	1.5	1.4	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.6	6	0.2	3.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	38.9	38.9	0	0	403.1	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	106.75	69.53	23.82	48.07	8.77	256.95	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.87	11.75	8.74	3.51	8.77	47.66	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.19	7.94	0.45	0.91	0	13.5	68
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	32.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.22
Sód [mg]	10%	1433.33	971.46	181.15	34.86	1203.12	97.2	2487.79	174
Potas [mg]	10%	4500	714.7	1166.03	36.69	105.16	0	2022.6	45
Wapń [mg]	10%	1100	328.03	158.57	17.04	13.87	162	679.52	62
Fosfor [mg]	10%	1050	582.73	270.62	34.39	14.05	0	901.8	85
Magnez [mg]	10%	280	97.04	78.31	3.49	6.85	0	185.71	66
Żelazo [mg]	10%	7.67	4.38	3.2	0.4	0.5	0	8.49	111
Witamina A [μg]	25%	520	203.57	40.25	54.14	35.32	0	333.29	64
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.68	0.14	1.01	0	4.41	44
witamina E [mg]	30%	9	3.21	4.29	0.2	2.16	0	9.88	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.33	0.26	0.02	0.02	0	0.64	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.87	0.34	0.04	0.05	0	1.31	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.25	5.62	0.18	0.46	0	7.52	71
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.57	24.15	0.03	21.19	0	50.95	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.69	0.5	0.09	3.34	0.27	6.21	193

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2016.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8484.2	101
Białko [g]	10%	41.5	94.1	227
Tłuszcz [g]	10%	83.48	63.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	19.6	846
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	275	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	52.86	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	14.74	75
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	1433.33	2899.26	202
Potas [mg]	10%	4500	2095.47	46
Wapń [mg]	10%	1100	623.78	57
Fosfor [mg]	10%	1050	781.07	74
Magnez [mg]	10%	280	181.1	65
Żelazo [mg]	10%	7.67	6.49	84
Witamina A [µg]	25%	520	155.14	30
Witamina D [µg]	10%	10	3.39	34
witamina E [mg]	30%	9	9.79	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.59	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.06	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	10.02	94
Witamina C [mg]	55%	53.33	54.47	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	7.24	225

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.ż.) 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 30.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 175.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>3. P#o farsz - twarożkowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 50.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</p>

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 170.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. 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>4. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosolo 175.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masto ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki:</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z:</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko</p>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

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

			puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
			5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 30.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa curry z kurczakiem + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 100.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 60.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w filet złocisty/polewica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>7. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw jajecznicza 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Rw ziemniaki duszone 125.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenno-żytni, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w polędwica sopocka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	347.5	548.8	41.5	225.8	86.8	1250.7	126
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1457.7	2302.1	175.4	946.4	363.4	5245.2	126
Białko [g]	10%	12	14.2	25.4	0.3	5.2	3.2	48.6	405
Tłuszcz [g]	10%	38.67	14.5	23.3	0.3	10.2	4.4	52.9	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	4.8	5.5	0	2	1.3	13.8	1290
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.9	9.7	0	3	0.5	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.2	5	0	3.9	1.1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	88.1	0	0	0	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	41.22	60.56	10.08	28.42	8.68	148.97	101
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	6.65	12.92	9.72	1.99	1.49	32.79	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.72	2.58	1.71	0.72	0.54	8.27	82
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	12.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.25
Sód [mg]	10%	750	689.82	130.55	0	348.98	215.01	1384.36	185
Potas [mg]	10%	2400	294.04	471.58	0	71.76	68.85	906.24	38
Wapń [mg]	10%	500	138.6	160.32	0	14.27	3.51	316.71	64
Fosfor [mg]	10%	380	196.67	302.51	0	17.47	8.36	525.03	139
Magnez [mg]	10%	65	42.65	34.57	0	8.2	2.97	88.4	137
Żelazo [mg]	10%	3	1.53	1.96	0	0.4	0.16	4.07	136
Witamina A [μg]	25%	280	4.56	52.28	0	3.54	32.4	92.78	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.57	0	1.01	0.33	3	30
witamina E [mg]	30%	6	2.06	3.41	0	2.12	1.09	8.71	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.14	0.14	0	0.01	0	0.31	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.53	0	0.02	0.03	0.8	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.67	2.01	0	0.13	0.4	3.23	64
Witamina C [mg]	55%	30	2.73	3.82	0	1.78	19.43	27.78	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.91	0.36	0	0.96	0.59	3.46	205

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	288.7	371.2	107.4	207.4	31.7	1006.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1217	1553.8	454.3	871.2	133.3	4229.7	101
Białko [g]	10%	12	10.8	25.9	3	9.8	1.9	51.6	431
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.3	17.2	1.8	7.9	1.3	35.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.3	2.8	0.5	1.8	0.8	8.4	786
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	8.1	0	2.5	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	4.6	0	3.7	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	81.9	0	20.2	0	107.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	45.82	30.18	19.87	24.58	2.92	123.39	85
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	13.75	5.09	13.15	2.32	2.92	37.27	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.96	4.44	0.23	0.85	0	7.5	75
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.52
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.84
Sód [mg]	10%	750	461.34	143.1	40.32	286.65	32.4	963.82	128
Potas [mg]	10%	2400	305.26	1119.83	0	198.17	0	1623.28	68
Wapń [mg]	10%	500	146	83.03	21.6	17.7	54	322.34	65
Fosfor [mg]	10%	380	153.39	176.11	0	63.94	0	393.45	103
Magnez [mg]	10%	65	29.61	55.22	0	13.01	0	97.85	151
Żelazo [mg]	10%	3	1.35	1.76	0	0.83	0	3.96	132
Witamina A [μg]	25%	280	3.65	62.22	0	23.26	0	89.14	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.25	0	1.41	0	2.75	28
witamina E [mg]	30%	6	1.9	3.29	0	2.14	0	7.34	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.16	0	0.04	0	0.32	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.22	0	0.07	0	0.51	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.73	3.13	0	2.2	0	6.07	122
Witamina C [mg]	55%	30	2.19	37.33	0	13.96	0	53.48	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.28	0.39	0.11	0.79	0.09	2.4	142

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	316.6	391	59.3	197	49.9	1014	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1331.6	1638.1	251.2	827.1	208.3	4256.5	102
Białko [g]	10%	12	15	16.4	2	7.2	3.6	44.3	371
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.2	17.8	0.8	7.9	3.1	40	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.8	5.2	0.2	1.4	2.1	12.9	1212
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	6.5	0.3	2.8	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.9	3	0.1	3.8	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	39.4	29.3	0.3	0	73.7	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.52	42.89	10.92	24.29	1.8	122.43	83
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.08	10.37	6.87	2.47	1.8	28.6	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.91	3.27	0.11	0.37	0	6.69	67
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.12
Sód [mg]	10%	750	1247.46	168.3	31.59	277.36	18	1742.72	231
Potas [mg]	10%	2400	279.47	301.16	18.32	80.62	0	679.59	29
Wapń [mg]	10%	500	284.61	39.59	4.9	33.23	0	362.35	73
Fosfor [mg]	10%	380	171.93	70.25	21.64	43.05	0	306.89	80
Magnez [mg]	10%	65	40.46	19.86	2.01	5.59	0	67.93	105
Żelazo [mg]	10%	3	1.13	1.04	0.25	0.35	0	2.78	93
Witamina A [μg]	25%	280	18.44	17.42	18.48	4.33	0	58.68	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.32	0.13	1.01	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	6	2.25	2.35	0.06	2.12	0	6.79	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.14	0.06	0.01	0.01	0	0.24	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.09	0.04	0.08	0	0.44	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.36	1.37	0.05	0.21	0	3.01	59
Witamina C [mg]	55%	30	11.06	3.59	0	2.6	0	17.26	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.46	0.46	0.08	0.77	0.05	4.35	259

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	332.6	344.8	153.5	205.7	31.7	1068.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1396.4	1446.7	645.8	864.1	133.3	4486.5	106
Białko [g]	10%	12	14.5	18.5	2.8	9.7	1.9	47.6	398
Tłuszcz [g]	10%	38.67	12.9	13.1	5.3	7.9	1.3	40.7	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	4.2	2.6	3.1	1.9	0.8	12.8	1201
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	5	5.1	1.5	1.4	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.5	2.8	0.2	3.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.1	17.9	38.9	0	0	219	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	40.76	40.53	23.82	23.95	2.92	132	90
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	6.87	7.12	8.74	1.76	2.92	27.44	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.45	4.92	0.45	0.45	0	8.28	84
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.71
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.22
Sód [mg]	10%	750	389.57	87.37	34.86	579.37	32.4	1123.58	150
Potas [mg]	10%	2400	358.52	790.52	36.69	52.65	0	1238.39	52
Wapń [mg]	10%	500	155.87	97.53	17.04	8.88	54	333.33	67
Fosfor [mg]	10%	380	285.23	164.54	34.39	7.03	0	491.21	129
Magnez [mg]	10%	65	48.03	51.86	3.49	4.15	0	107.55	165
Żelazo [mg]	10%	3	2.38	1.98	0.4	0.32	0	5.09	169
Witamina A [μg]	25%	280	101.7	27.08	54.14	17.66	0	200.6	71
Witamina D [μg]	10%	10	1.81	0.33	0.14	1.01	0	3.32	32
witamina E [mg]	30%	6	2.44	2.03	0.2	1.81	0	6.51	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.16	0.02	0.01	0	0.37	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.43	0.21	0.04	0.02	0	0.7	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.79	3.36	0.18	0.23	0	4.56	92
Witamina C [mg]	55%	30	2.73	16.25	0.03	10.59	0	29.62	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.08	0.24	0.09	1.6	0.09	2.8	167

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1046.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	4395.7	105
Białko [g]	10%	12	46.1	385
Tłuszcz [g]	10%	38.67	38.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	10.4	980
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	94.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	133.73	91
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	32.13	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	8.26	82
% energii z białka	10%	16	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	52
Sód [mg]	10%	750	1263.88	168
Potas [mg]	10%	2400	1123.77	47
Wapń [mg]	10%	500	298.61	60
Fosfor [mg]	10%	380	413.78	109
Magnez [mg]	10%	65	92.52	143
Żelazo [mg]	10%	3	3.82	127
Witamina A [μg]	25%	280	88.98	32
Witamina D [μg]	10%	10	2.83	28
witamina E [mg]	30%	6	6.99	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.3	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.57	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	5.12	102
Witamina C [mg]	55%	30	28.94	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.15	187

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1600 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 22%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 50.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>3. P#o farsz - twarogowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. K#o udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 70.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkiem 100.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 400.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% P# dynia duszona z natką pietruszki 200.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 50.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	590.2	626.3	41.5	324.2	100.6	1683.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2485.9	2628.8	175.4	1363.4	424.8	7078.4	105
Białko [g]	10%	19.5	23.8	29.8	0.3	12.7	3.9	70.7	362
Tłuszcz [g]	10%	50.89	16.3	25	0.3	11.4	2.2	55.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.1	6	0	1.7	0.5	12.6	894
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	6.5	10.2	0	4.5	0.4	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	6.2	5.3	0	4.7	1	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	98.3	0	12.7	0	121.8	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	89.15	72.3	10.08	42.9	16.3	230.74	89
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.38	15.37	9.72	2.77	0.91	44.16	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.35	4.01	1.71	0.69	0.27	11.04	74
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.05
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	24.09
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.87
Sód [mg]	10%	1100	609.81	161.88	0	419.31	250.65	1441.66	131
Potas [mg]	10%	3400	660.26	738.83	0	181.36	67.5	1647.96	48
Wapń [mg]	10%	800	303.93	186.99	0	32.04	4.05	527.02	66
Fosfor [mg]	10%	455	454.02	357.69	0	73.27	8.64	893.63	197
Magnez [mg]	10%	110	88.39	49.61	0	22.44	5.94	166.39	150
Żelazo [mg]	10%	4	2.62	2.65	0	0.67	0.1	6.06	152
Witamina A [μg]	25%	325	12.74	58.24	0	59.86	2.02	132.87	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.78	0	1.81	0.33	4.03	40
witamina E [mg]	30%	6.5	3.83	3.72	0	2.78	0.51	10.84	167
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.19	0	0.04	0.01	0.55	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.52	0.6	0	0.07	0	1.21	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.45	3.42	0	2.5	0.1	7.48	99
Witamina C [mg]	55%	40	7.64	7.4	0	2.89	1.21	19.16	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.69	0.44	0	1.16	0.69	3.6	145

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	497.7	440.6	107.4	293.5	95.3	1434.7	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2101.6	1853.3	454.3	1235.2	400	6044.6	90
Białko [g]	10%	19.5	19.9	34	3	15	5.9	78.1	400
Tłuszcz [g]	10%	50.89	10	12.9	1.8	9.4	4	38.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.7	3.1	0.5	2.2	2.4	12.1	860
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	4.9	0	3	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	3	0	3.9	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	103.6	0	30.3	0	145.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	82.94	49.92	19.87	37.54	8.77	199.06	77
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	20.83	9.56	13.15	2.47	8.77	54.81	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.3	6.06	0.23	1.17	0	9.77	65
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.77
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	25.43
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	1100	724.06	203.78	40.32	349.31	97.2	1414.68	130
Potas [mg]	10%	3400	547.95	1616.77	0	323.45	0	2488.17	74
Wapń [mg]	10%	800	289.27	129.71	21.6	28.25	162	630.85	79
Fosfor [mg]	10%	455	284.45	280.84	0	102.65	0	667.95	148
Magnez [mg]	10%	110	45.25	85.43	0	26.82	0	157.51	143
Żelazo [mg]	10%	4	1.33	2.85	0	1.16	0	5.35	133
Witamina A [μg]	25%	325	12.22	80.87	0	10.77	0	103.86	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.62	0	3.23	32
witamina E [mg]	30%	6.5	2.39	2.21	0	1.86	0	6.47	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.26	0	0.07	0	0.5	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.41	0.34	0	0.1	0	0.85	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.25	5.34	0	3.01	0	9.61	128
Witamina C [mg]	55%	40	7.33	48.52	0	6.46	0	62.32	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.01	0.56	0.11	0.97	0.27	3.53	143

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	607.8	483.8	164.3	288.1	149.8	1694	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2567.9	2034.1	695.3	1211.9	625	7134.5	105
Białko [g]	10%	19.5	26.8	31.1	3.8	11.8	10.8	84.4	434
Tłuszcz [g]	10%	50.89	11.1	15.8	1.9	9.9	9.4	48.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.9	6.7	0.5	1.7	6.4	19.5	1386
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	5	0.7	3.7	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	2	0.2	4.2	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	94.7	58.6	0.5	0	164.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	101.31	56.81	33.44	38.06	5.4	235.04	91
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.62	15.11	20.25	3.6	5.4	59	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.71	5.13	1.19	0.58	0	9.62	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.61
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	28.9
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51.49
Sód [mg]	10%	1100	788.41	239.33	72.12	338.17	54	1492.04	137
Potas [mg]	10%	3400	567.57	826.41	94.56	175.82	0	1664.38	49
Wapń [mg]	10%	800	294.13	63.05	12.39	57.36	0	426.94	54
Fosfor [mg]	10%	455	363.65	324.15	47.85	79.59	0	815.26	179
Magnez [mg]	10%	110	46.96	61.28	4.8	17.86	0	130.92	119
Żelazo [mg]	10%	4	1.49	1.89	0.66	0.59	0	4.64	116
Witamina A [µg]	25%	325	12.07	10.26	40.08	4.52	0	66.94	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.47	0.27	1.02	0	2.87	29
witamina E [mg]	30%	6.5	2.47	1.85	0.29	2.32	0	6.94	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.17	0.03	0.04	0	0.42	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.51	0.25	0.1	0.13	0	1.01	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.44	13.14	0.21	0.3	0	15.11	201
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	6.15	1.87	2.71	0	17.99	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.19	0.66	0.2	0.93	0.15	3.73	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1591.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	6703.5	100
Białko [g]	10%	19.5	76.1	390
Tłuszcz [g]	10%	50.89	43.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	13.6	971
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	228.92	88
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	53.47	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	12.22	81
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	22	-	24
% energii z węglowodanów	10%	63	-	58
Sód [mg]	10%	1100	1536.58	140
Potas [mg]	10%	3400	2150.5	63
Wapń [mg]	10%	800	560.95	70
Fosfor [mg]	10%	455	785.03	173
Magnez [mg]	10%	110	167.41	152
Żelazo [mg]	10%	4	6.01	150
Witamina A [μg]	25%	325	91.78	28
Witamina D [μg]	10%	10	3.14	31
witamina E [mg]	30%	6.5	7.69	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.53	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	1	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	10.78	144
Witamina C [mg]	55%	40	39.69	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	3.84	155

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 24-36 m.ż.) 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 50.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 175.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw naleśniki 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>3. P#o farsz - twarożkowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 35.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 15.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja,</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 170.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%,</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. # udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. Rw galaretki drobiowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 170.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze cafe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# twarożek pomidorowy 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 125.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 100.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 40.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 15.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 120.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	336.9	431.5	41.5	219.2	65	1094.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1415	1810.9	175.4	921.4	273.7	4596.5	110
Białko [g]	10%	12	13.6	22.3	0.3	7.5	2.8	46.7	390
Tłuszcz [g]	10%	38.67	12.4	17.6	0.3	8.2	2	40.7	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	4.7	0	1.4	0.4	9.3	877
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	5.5	6.6	0	3	0.4	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	5.6	3.4	0	3.9	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	62.5	0	6.3	0	73.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	44.08	46.93	10.08	28.81	8.97	138.88	95
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	9.29	11.63	9.72	1.48	0.84	32.98	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.86	2.19	1.71	0.34	0.27	7.39	74
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.98
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.69
Sód [mg]	10%	750	354.3	113.2	0	284.49	189.63	941.63	125
Potas [mg]	10%	2400	418.5	420.8	0	90.75	67.5	997.56	42
Wapń [mg]	10%	500	156.18	134.17	0	17.96	4.05	312.37	63
Fosfor [mg]	10%	380	250.5	263.27	0	36.64	8.64	559.06	147
Magnez [mg]	10%	65	46.92	30.09	0	11.94	5.94	94.91	145
Żelazo [mg]	10%	3	1.66	1.61	0	0.41	0.1	3.8	128
Witamina A [μg]	25%	280	11.79	36.84	0	29.93	2.02	80.59	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.46	0	1.41	0.33	3.3	33
witamina E [mg]	30%	6	3.48	2.38	0	2.12	0.51	8.5	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.11	0	0.02	0.01	0.33	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.31	0.46	0	0.03	0	0.82	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.16	1.84	0	1.25	0.1	4.37	87
Witamina C [mg]	55%	30	7.07	3.74	0	1.44	1.21	13.48	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.98	0.31	0	0.79	0.52	2.35	139

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	277.6	292.1	107.4	335.2	31.7	1044.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1170	1228.5	454.3	1413.6	133.3	4399.8	105
Białko [g]	10%	12	10.7	22.6	3	14	1.9	52.4	438
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.4	8.6	1.8	8.5	1.3	27.7	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.3	2	0.5	1.9	0.8	7.8	731
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	3.3	0	2.5	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	2	0	3.6	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	66.8	0	20.2	0	92.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.9	33.09	19.87	50.82	2.92	149.62	103
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	13.63	6.88	13.15	1.69	2.92	38.29	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.71	4.44	0.23	0.69	0	7.08	70
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.69
Sód [mg]	10%	750	462.29	138.96	40.32	458.77	32.4	1132.75	151
Potas [mg]	10%	2400	284.16	1078.37	0	193.18	0	1555.72	65
Wapń [mg]	10%	500	135.96	86.37	21.6	18.78	54	316.72	63
Fosfor [mg]	10%	380	148.26	176.12	0	65.56	0	389.95	102
Magnez [mg]	10%	65	26.24	56.46	0	16.38	0	99.1	152
Żelazo [mg]	10%	3	0.97	1.89	0	0.79	0	3.66	122
Witamina A [µg]	25%	280	6.01	62.22	0	6.5	0	74.74	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.25	0	1.41	0	2.75	28
witamina E [mg]	30%	6	2.08	1.63	0	1.72	0	5.44	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.16	0	0.04	0	0.31	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.2	0.22	0	0.06	0	0.49	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.8	3.13	0	1.97	0	5.92	118
Witamina C [mg]	55%	30	3.6	37.33	0	3.9	0	44.84	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.28	0.38	0.11	1.27	0.09	2.83	168

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	308.7	310.8	59.3	208.1	49.9	937	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1300.5	1308.8	251.2	874.6	208.3	3943.6	94
Białko [g]	10%	12	15.9	17	2	7.6	3.6	46.2	386
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.3	8.5	0.8	7.9	3.1	28.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	3.4	0.2	1.4	2.1	9.9	933
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	2.8	0.3	2.8	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	1.2	0.1	3.7	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	47	29.3	0.3	0	81.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	43.28	43.09	10.92	26.59	1.8	125.7	86
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.83	9.86	6.87	2.09	1.8	28.46	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.87	3.27	0.11	0.29	0	5.56	56
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.75
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	750	449.17	138.59	31.59	245.95	18	883.32	117
Potas [mg]	10%	2400	307.56	466.33	18.32	91.96	0	884.19	37
Wapń [mg]	10%	500	153.46	39.35	4.9	32.83	0	230.56	47
Fosfor [mg]	10%	380	218.82	167.1	21.64	46.02	0	453.59	120
Magnez [mg]	10%	65	28.38	33.99	2.01	9.24	0	73.63	113
Żelazo [mg]	10%	3	1.07	1.1	0.25	0.3	0	2.73	91
Witamina A [μg]	25%	280	5.95	5.99	18.48	2.31	0	32.75	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.23	0.13	1.01	0	2.48	24
witamina E [mg]	30%	6	2.11	1.11	0.06	1.97	0	5.27	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.09	0.01	0.02	0	0.23	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.13	0.04	0.08	0	0.58	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.91	6.62	0.05	0.16	0	7.76	155
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	3.59	0	1.38	0	8.55	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.24	0.38	0.08	0.68	0.05	2.2	132

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1005.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	4230.9	100
Białko [g]	10%	12	46.8	390
Tłuszcz [g]	10%	38.67	29.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	8.1	762
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	88.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	141.59	97
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	34.57	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	7.79	78
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	750	1011.88	135
Potas [mg]	10%	2400	1253.94	52
Wapń [mg]	10%	500	291.04	59
Fosfor [mg]	10%	380	463.44	122
Magnez [mg]	10%	65	98.66	151
Żelazo [mg]	10%	3	3.82	128
Witamina A [µg]	25%	280	54.73	20
Witamina D [µg]	10%	10	2.77	28
witamina E [mg]	30%	6	6.01	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.31	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.61	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	6.5	130
Witamina C [mg]	55%	30	23.59	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.52	150

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna 10-18 lat 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 10-18 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 16 - 18; liczba: 1) 4. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 6. Dziewczeta (wiek: 16 - 18; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe 5 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z

<p>3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p>
--	---	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>		czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p#włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p#</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 1% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	696.5	41.5	395.5	100.6	2025.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2934	175.4	1665.7	424.8	8533.1	102
Białko [g]	10%	41.5	33.6	39.8	0.3	15	3.9	92.8	224
Tłuszcz [g]	10%	83.48	21.9	19.2	0.3	11.8	2.2	55.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.8	7.3	0	1.8	0.5	14.5	629
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.1	5.3	0	4.5	0.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	2.6	0	4.7	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	133.4	0	12.7	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	116.95	93.18	10.08	57.56	16.3	294.08	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	17.22	19.52	9.72	2.9	0.91	50.29	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.37	4.53	1.71	0.69	0.27	11.58	59
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.22
Sód [mg]	10%	1433.33	993.8	203.18	0	541.35	250.65	1988.99	138
Potas [mg]	10%	4500	682.39	833.21	0	181.36	67.5	1764.47	40
Wapń [mg]	10%	1100	323.8	248.17	0	32.04	4.05	608.07	55
Fosfor [mg]	10%	1050	501.92	475.38	0	73.27	8.64	1059.22	101
Magnez [mg]	10%	280	90.5	58.07	0	22.44	5.94	176.95	63
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.68	3.17	0	0.67	0.1	6.64	86
Witamina A [μg]	25%	520	13.4	79.05	0	59.86	2.02	154.34	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.95	0	1.81	0.33	4.21	42
witamina E [mg]	30%	9	4.77	1.86	0	2.78	0.51	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.3	0.23	0	0.04	0.01	0.6	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.62	0.82	0	0.07	0	1.53	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.49	3.7	0	2.5	0.1	7.8	73
Witamina C [mg]	55%	53.33	8.04	7.51	0	2.89	1.21	19.67	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.76	0.56	0	1.5	0.69	4.97	154

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	812.6	497.1	107.4	483.5	149.8	2050.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3436	2090.6	454.3	2041.2	625	8647.3	102
Białko [g]	10%	41.5	33.3	41.8	3	21.2	10.8	110.2	265
Tłuszcz [g]	10%	83.48	13.1	14.3	1.8	10.4	9.4	49.2	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.9	3.4	0.5	2.4	6.4	17.9	773
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.3	5.2	0	3	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4	3.4	0	3.9	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	126.3	0	30.3	0	172.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	141.55	54.15	19.87	76.63	5.4	297.62	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	25.5	11.45	13.15	2.83	5.4	58.35	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.48	8.13	0.23	1.17	0	12.02	61
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	1433.33	1297.94	229.74	40.32	674.75	54	2296.75	161
Potas [mg]	10%	4500	673.05	1960	0	323.45	0	2956.51	66
Wapń [mg]	10%	1100	389.85	164.81	21.6	28.25	0	604.53	55
Fosfor [mg]	10%	1050	371.46	328.54	0	102.65	0	802.66	76
Magnez [mg]	10%	280	56.48	102.51	0	26.82	0	185.82	67
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.48	3.48	0	1.16	0	6.12	79
Witamina A [μg]	25%	520	12.91	120.09	0	10.77	0	143.78	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.62	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	2.43	3.03	0	1.86	0	7.33	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.2	0.3	0	0.07	0	0.58	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.55	0.42	0	0.1	0	1.07	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.38	5.76	0	3.01	0	10.16	95
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.74	72.05	0	6.46	0	86.27	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.6	0.63	0.11	1.87	0.15	5.74	178

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	817.9	577.2	59.3	478	95.3	2027.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.6	2428.7	251.2	2017.6	400	8553.2	102
Białko [g]	10%	41.5	31.2	33.2	2	17.9	5.9	90.3	217
Tłuszcz [g]	10%	83.48	15.4	17	0.8	10.9	4	48.3	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5	6.8	0.2	1.9	2.4	16.5	715
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	2.9	5.6	0.3	3.7	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	2.4	0.1	4.2	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	29.3	0.5	0	134.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	139.93	76.1	10.92	77.15	8.77	312.88	120
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	23.66	17.96	6.87	3.96	8.77	61.24	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.71	6.55	0.11	0.58	0	9.97	51
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	10%	1433.33	1273.42	268.09	31.59	662.98	97.2	2333.29	163
Potas [mg]	10%	4500	541.65	935.2	18.32	175.68	0	1670.86	37
Wapń [mg]	10%	1100	268.21	75.61	4.9	53.47	162	564.21	51
Fosfor [mg]	10%	1050	298.85	335.87	21.64	79.58	0	735.95	70
Magnez [mg]	10%	280	44.53	66.99	2.01	16.41	0	129.95	47
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.44	2.09	0.25	0.44	0	4.23	55
Witamina A [μg]	25%	520	12.07	11.99	18.48	4.52	0	47.08	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0.13	1.02	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.23	0.06	2.32	0	7.09	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.19	0.01	0.04	0	0.41	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.39	0.27	0.04	0.13	0	0.84	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.39	13.3	0.05	0.3	0	15.06	142
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	7.19	0	2.71	0	17.15	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.53	0.74	0.08	1.84	0.27	5.83	181

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	801.7	547.8	105	457.2	95.3	2007.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3385.5	2304.8	445.2	1933.9	400	8469.6	100
Białko [g]	10%	41.5	34.1	41.2	1	20	5.9	102.4	246
Tłuszcz [g]	10%	83.48	16.3	16.8	0.3	7.3	4	44.9	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.3	2.2	0.1	1.6	2.4	11.7	508
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	131.22	60.32	25.38	78.04	8.77	303.74	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.7	10.93	20.73	3.25	8.77	58.41	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	1433.33	1161.54	181.81	1.08	890.97	97.2	2332.62	163
Potas [mg]	10%	4500	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	54
Wapń [mg]	10%	1100	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	54
Fosfor [mg]	10%	1050	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	87
Magnez [mg]	10%	280	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	66
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	73
Witamina A [µg]	25%	520	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	195
Witamina C [mg]	55%	53.33	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.22	0.5	0	2.47	0.27	5.83	181

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8506.8	101
Białko [g]	10%	41.5	96	231
Tłuszcz [g]	10%	83.48	49.2	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.5	671
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	303.98	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	56.1	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	12.83	66
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	60
Sód [mg]	10%	1433.33	2186.94	153
Potas [mg]	10%	4500	2331.78	52
Wapń [mg]	10%	1100	601	55
Fosfor [mg]	10%	1050	882.61	84
Magnez [mg]	10%	280	180.81	65
Żelazo [mg]	10%	7.67	6.47	84
Witamina A [μg]	25%	520	95.98	18
Witamina D [μg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	8.02	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.57	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.14	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	12.34	116
Witamina C [mg]	55%	53.33	43.74	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	5.46	170

Plan żywieniowy: P3. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) (dzieci 4-9 lat) 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1600 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 22%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 50.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>3. P#o farsz - twarogowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. K#o udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 70.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkiem 100.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 400.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% P# dynia duszona z natką pietruszki 200.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 50.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	590.2	626.3	41.5	324.2	100.6	1683.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2485.9	2628.8	175.4	1363.4	424.8	7078.4	105
Białko [g]	10%	19.5	23.8	29.8	0.3	12.7	3.9	70.7	362
Tłuszcz [g]	10%	50.89	16.3	25	0.3	11.4	2.2	55.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.1	6	0	1.7	0.5	12.6	894
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	6.5	10.2	0	4.5	0.4	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	6.2	5.3	0	4.7	1	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	98.3	0	12.7	0	121.8	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	89.15	72.3	10.08	42.9	16.3	230.74	89
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.38	15.37	9.72	2.77	0.91	44.16	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.35	4.01	1.71	0.69	0.27	11.04	74
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.05
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	24.09
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.87
Sód [mg]	10%	1100	609.81	161.88	0	419.31	250.65	1441.66	131
Potas [mg]	10%	3400	660.26	738.83	0	181.36	67.5	1647.96	48
Wapń [mg]	10%	800	303.93	186.99	0	32.04	4.05	527.02	66
Fosfor [mg]	10%	455	454.02	357.69	0	73.27	8.64	893.63	197
Magnez [mg]	10%	110	88.39	49.61	0	22.44	5.94	166.39	150
Żelazo [mg]	10%	4	2.62	2.65	0	0.67	0.1	6.06	152
Witamina A [μg]	25%	325	12.74	58.24	0	59.86	2.02	132.87	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.78	0	1.81	0.33	4.03	40
witamina E [mg]	30%	6.5	3.83	3.72	0	2.78	0.51	10.84	167
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.19	0	0.04	0.01	0.55	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.52	0.6	0	0.07	0	1.21	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.45	3.42	0	2.5	0.1	7.48	99
Witamina C [mg]	55%	40	7.64	7.4	0	2.89	1.21	19.16	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.69	0.44	0	1.16	0.69	3.6	145

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	497.7	440.6	107.4	293.5	95.3	1434.7	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2101.6	1853.3	454.3	1235.2	400	6044.6	90
Białko [g]	10%	19.5	19.9	34	3	15	5.9	78.1	400
Tłuszcz [g]	10%	50.89	10	12.9	1.8	9.4	4	38.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.7	3.1	0.5	2.2	2.4	12.1	860
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	4.9	0	3	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	3	0	3.9	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	103.6	0	30.3	0	145.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	82.94	49.92	19.87	37.54	8.77	199.06	77
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	20.83	9.56	13.15	2.47	8.77	54.81	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.3	6.06	0.23	1.17	0	9.77	65
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.77
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	25.43
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	1100	724.06	203.78	40.32	349.31	97.2	1414.68	130
Potas [mg]	10%	3400	547.95	1616.77	0	323.45	0	2488.17	74
Wapń [mg]	10%	800	289.27	129.71	21.6	28.25	162	630.85	79
Fosfor [mg]	10%	455	284.45	280.84	0	102.65	0	667.95	148
Magnez [mg]	10%	110	45.25	85.43	0	26.82	0	157.51	143
Żelazo [mg]	10%	4	1.33	2.85	0	1.16	0	5.35	133
Witamina A [μg]	25%	325	12.22	80.87	0	10.77	0	103.86	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.62	0	3.23	32
witamina E [mg]	30%	6.5	2.39	2.21	0	1.86	0	6.47	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.26	0	0.07	0	0.5	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.41	0.34	0	0.1	0	0.85	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.25	5.34	0	3.01	0	9.61	128
Witamina C [mg]	55%	40	7.33	48.52	0	6.46	0	62.32	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.01	0.56	0.11	0.97	0.27	3.53	143

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	607.8	483.8	164.3	288.1	149.8	1694	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2567.9	2034.1	695.3	1211.9	625	7134.5	105
Białko [g]	10%	19.5	26.8	31.1	3.8	11.8	10.8	84.4	434
Tłuszcz [g]	10%	50.89	11.1	15.8	1.9	9.9	9.4	48.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.9	6.7	0.5	1.7	6.4	19.5	1386
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	5	0.7	3.7	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	2	0.2	4.2	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	94.7	58.6	0.5	0	164.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	101.31	56.81	33.44	38.06	5.4	235.04	91
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.62	15.11	20.25	3.6	5.4	59	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.71	5.13	1.19	0.58	0	9.62	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.61
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	28.9
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51.49
Sód [mg]	10%	1100	788.41	239.33	72.12	338.17	54	1492.04	137
Potas [mg]	10%	3400	567.57	826.41	94.56	175.82	0	1664.38	49
Wapń [mg]	10%	800	294.13	63.05	12.39	57.36	0	426.94	54
Fosfor [mg]	10%	455	363.65	324.15	47.85	79.59	0	815.26	179
Magnez [mg]	10%	110	46.96	61.28	4.8	17.86	0	130.92	119
Żelazo [mg]	10%	4	1.49	1.89	0.66	0.59	0	4.64	116
Witamina A [μg]	25%	325	12.07	10.26	40.08	4.52	0	66.94	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.47	0.27	1.02	0	2.87	29
witamina E [mg]	30%	6.5	2.47	1.85	0.29	2.32	0	6.94	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.17	0.03	0.04	0	0.42	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.51	0.25	0.1	0.13	0	1.01	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.44	13.14	0.21	0.3	0	15.11	201
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	6.15	1.87	2.71	0	17.99	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.19	0.66	0.2	0.93	0.15	3.73	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1591.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	6703.5	100
Białko [g]	10%	19.5	76.1	390
Tłuszcz [g]	10%	50.89	43.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	13.6	971
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	228.92	88
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	53.47	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	12.22	81
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	22	-	24
% energii z węglowodanów	10%	63	-	58
Sód [mg]	10%	1100	1536.58	140
Potas [mg]	10%	3400	2150.5	63
Wapń [mg]	10%	800	560.95	70
Fosfor [mg]	10%	455	785.03	173
Magnez [mg]	10%	110	167.41	152
Żelazo [mg]	10%	4	6.01	150
Witamina A [μg]	25%	325	91.78	28
Witamina D [μg]	10%	10	3.14	31
witamina E [mg]	30%	6.5	7.69	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.53	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	1	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	10.78	144
Witamina C [mg]	55%	40	39.69	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	3.84	155

Plan żywieniowy: P3. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 10-18 lat

30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 10-18 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 16 - 18; liczba: 1) 4. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 6. Dziewczęta (wiek: 16 - 18; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać

<p>k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet żółcisty/półdłwa ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p>
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemiaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. R w galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	696.5	41.5	395.5	100.6	2025.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2934	175.4	1665.7	424.8	8533.1	102
Białko [g]	10%	41.5	33.6	39.8	0.3	15	3.9	92.8	224
Tłuszcz [g]	10%	83.48	21.9	19.2	0.3	11.8	2.2	55.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.8	7.3	0	1.8	0.5	14.5	629
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.1	5.3	0	4.5	0.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	2.6	0	4.7	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	133.4	0	12.7	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	116.95	93.18	10.08	57.56	16.3	294.08	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	17.22	19.52	9.72	2.9	0.91	50.29	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.37	4.53	1.71	0.69	0.27	11.58	59
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.22
Sód [mg]	10%	1433.33	993.8	203.18	0	541.35	250.65	1988.99	138
Potas [mg]	10%	4500	682.39	833.21	0	181.36	67.5	1764.47	40
Wapń [mg]	10%	1100	323.8	248.17	0	32.04	4.05	608.07	55
Fosfor [mg]	10%	1050	501.92	475.38	0	73.27	8.64	1059.22	101
Magnez [mg]	10%	280	90.5	58.07	0	22.44	5.94	176.95	63
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.68	3.17	0	0.67	0.1	6.64	86
Witamina A [µg]	25%	520	13.4	79.05	0	59.86	2.02	154.34	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.95	0	1.81	0.33	4.21	42
witamina E [mg]	30%	9	4.77	1.86	0	2.78	0.51	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.3	0.23	0	0.04	0.01	0.6	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.62	0.82	0	0.07	0	1.53	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.49	3.7	0	2.5	0.1	7.8	73
Witamina C [mg]	55%	53.33	8.04	7.51	0	2.89	1.21	19.67	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.76	0.56	0	1.5	0.69	4.97	154

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	812.6	497.1	107.4	483.5	149.8	2050.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3436	2090.6	454.3	2041.2	625	8647.3	102
Białko [g]	10%	41.5	33.3	41.8	3	21.2	10.8	110.2	265
Tłuszcz [g]	10%	83.48	13.1	14.3	1.8	10.4	9.4	49.2	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.9	3.4	0.5	2.4	6.4	17.9	773
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.3	5.2	0	3	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4	3.4	0	3.9	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	126.3	0	30.3	0	172.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	141.55	54.15	19.87	76.63	5.4	297.62	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	25.5	11.45	13.15	2.83	5.4	58.35	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.48	8.13	0.23	1.17	0	12.02	61
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	1433.33	1297.94	229.74	40.32	674.75	54	2296.75	161
Potas [mg]	10%	4500	673.05	1960	0	323.45	0	2956.51	66
Wapń [mg]	10%	1100	389.85	164.81	21.6	28.25	0	604.53	55
Fosfor [mg]	10%	1050	371.46	328.54	0	102.65	0	802.66	76
Magnez [mg]	10%	280	56.48	102.51	0	26.82	0	185.82	67
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.48	3.48	0	1.16	0	6.12	79
Witamina A [μg]	25%	520	12.91	120.09	0	10.77	0	143.78	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.62	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	2.43	3.03	0	1.86	0	7.33	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.2	0.3	0	0.07	0	0.58	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.55	0.42	0	0.1	0	1.07	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.38	5.76	0	3.01	0	10.16	95
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.74	72.05	0	6.46	0	86.27	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.6	0.63	0.11	1.87	0.15	5.74	178

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	817.9	577.2	59.3	478	95.3	2027.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.6	2428.7	251.2	2017.6	400	8553.2	102
Białko [g]	10%	41.5	31.2	33.2	2	17.9	5.9	90.3	217
Tłuszcz [g]	10%	83.48	15.4	17	0.8	10.9	4	48.3	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5	6.8	0.2	1.9	2.4	16.5	715
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	2.9	5.6	0.3	3.7	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	2.4	0.1	4.2	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	29.3	0.5	0	134.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	139.93	76.1	10.92	77.15	8.77	312.88	120
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	23.66	17.96	6.87	3.96	8.77	61.24	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.71	6.55	0.11	0.58	0	9.97	51
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	10%	1433.33	1273.42	268.09	31.59	662.98	97.2	2333.29	163
Potas [mg]	10%	4500	541.65	935.2	18.32	175.68	0	1670.86	37
Wapń [mg]	10%	1100	268.21	75.61	4.9	53.47	162	564.21	51
Fosfor [mg]	10%	1050	298.85	335.87	21.64	79.58	0	735.95	70
Magnez [mg]	10%	280	44.53	66.99	2.01	16.41	0	129.95	47
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.44	2.09	0.25	0.44	0	4.23	55
Witamina A [μg]	25%	520	12.07	11.99	18.48	4.52	0	47.08	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0.13	1.02	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.23	0.06	2.32	0	7.09	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.19	0.01	0.04	0	0.41	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.39	0.27	0.04	0.13	0	0.84	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.39	13.3	0.05	0.3	0	15.06	142
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	7.19	0	2.71	0	17.15	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.53	0.74	0.08	1.84	0.27	5.83	181

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	801.7	547.8	105	457.2	95.3	2007.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3385.5	2304.8	445.2	1933.9	400	8469.6	100
Białko [g]	10%	41.5	34.1	41.2	1	20	5.9	102.4	246
Tłuszcz [g]	10%	83.48	16.3	16.8	0.3	7.3	4	44.9	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.3	2.2	0.1	1.6	2.4	11.7	508
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	131.22	60.32	25.38	78.04	8.77	303.74	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.7	10.93	20.73	3.25	8.77	58.41	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	1433.33	1161.54	181.81	1.08	890.97	97.2	2332.62	163
Potas [mg]	10%	4500	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	54
Wapń [mg]	10%	1100	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	54
Fosfor [mg]	10%	1050	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	87
Magnez [mg]	10%	280	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	66
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	73
Witamina A [μg]	25%	520	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	195
Witamina C [mg]	55%	53.33	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.22	0.5	0	2.47	0.27	5.83	181

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8506.8	101
Białko [g]	10%	41.5	96	231
Tłuszcz [g]	10%	83.48	49.2	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.5	671
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	303.98	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	56.1	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	12.83	66
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	60
Sód [mg]	10%	1433.33	2186.94	153
Potas [mg]	10%	4500	2331.78	52
Wapń [mg]	10%	1100	601	55
Fosfor [mg]	10%	1050	882.61	84
Magnez [mg]	10%	280	180.81	65
Żelazo [mg]	10%	7.67	6.47	84
Witamina A [μg]	25%	520	95.98	18
Witamina D [μg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	8.02	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.57	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.14	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	12.34	116
Witamina C [mg]	55%	53.33	43.74	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	5.46	170

Plan żywieniowy: P3. Dieta papkowata zmiana konsystencji na papkowatą (dzieci 24-36 m.ż.)
30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 50.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 175.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw naleśniki 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>3. P#o farsz - twarożkowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 35.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 15.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja,</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 170.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%,</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. # udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 170.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze café 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# twarożek pomidorowy 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 125.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 100.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 40.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 15.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	336.9	431.5	41.5	219.2	65	1094.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1415	1810.9	175.4	921.4	273.7	4596.5	110
Białko [g]	10%	12	13.6	22.3	0.3	7.5	2.8	46.7	390
Tłuszcz [g]	10%	38.67	12.4	17.6	0.3	8.2	2	40.7	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	4.7	0	1.4	0.4	9.3	877
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	5.5	6.6	0	3	0.4	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	5.6	3.4	0	3.9	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	62.5	0	6.3	0	73.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	44.08	46.93	10.08	28.81	8.97	138.88	95
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	9.29	11.63	9.72	1.48	0.84	32.98	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.86	2.19	1.71	0.34	0.27	7.39	74
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.98
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.69
Sód [mg]	10%	750	354.3	113.2	0	284.49	189.63	941.63	125
Potas [mg]	10%	2400	418.5	420.8	0	90.75	67.5	997.56	42
Wapń [mg]	10%	500	156.18	134.17	0	17.96	4.05	312.37	63
Fosfor [mg]	10%	380	250.5	263.27	0	36.64	8.64	559.06	147
Magnez [mg]	10%	65	46.92	30.09	0	11.94	5.94	94.91	145
Żelazo [mg]	10%	3	1.66	1.61	0	0.41	0.1	3.8	128
Witamina A [μg]	25%	280	11.79	36.84	0	29.93	2.02	80.59	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.46	0	1.41	0.33	3.3	33
witamina E [mg]	30%	6	3.48	2.38	0	2.12	0.51	8.5	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.11	0	0.02	0.01	0.33	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.31	0.46	0	0.03	0	0.82	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.16	1.84	0	1.25	0.1	4.37	87
Witamina C [mg]	55%	30	7.07	3.74	0	1.44	1.21	13.48	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.98	0.31	0	0.79	0.52	2.35	139

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	277.6	292.1	107.4	335.2	31.7	1044.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1170	1228.5	454.3	1413.6	133.3	4399.8	105
Białko [g]	10%	12	10.7	22.6	3	14	1.9	52.4	438
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.4	8.6	1.8	8.5	1.3	27.7	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.3	2	0.5	1.9	0.8	7.8	731
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	3.3	0	2.5	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	2	0	3.6	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	66.8	0	20.2	0	92.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.9	33.09	19.87	50.82	2.92	149.62	103
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	13.63	6.88	13.15	1.69	2.92	38.29	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.71	4.44	0.23	0.69	0	7.08	70
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.69
Sód [mg]	10%	750	462.29	138.96	40.32	458.77	32.4	1132.75	151
Potas [mg]	10%	2400	284.16	1078.37	0	193.18	0	1555.72	65
Wapń [mg]	10%	500	135.96	86.37	21.6	18.78	54	316.72	63
Fosfor [mg]	10%	380	148.26	176.12	0	65.56	0	389.95	102
Magnez [mg]	10%	65	26.24	56.46	0	16.38	0	99.1	152
Żelazo [mg]	10%	3	0.97	1.89	0	0.79	0	3.66	122
Witamina A [µg]	25%	280	6.01	62.22	0	6.5	0	74.74	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.25	0	1.41	0	2.75	28
witamina E [mg]	30%	6	2.08	1.63	0	1.72	0	5.44	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.16	0	0.04	0	0.31	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.2	0.22	0	0.06	0	0.49	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.8	3.13	0	1.97	0	5.92	118
Witamina C [mg]	55%	30	3.6	37.33	0	3.9	0	44.84	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.28	0.38	0.11	1.27	0.09	2.83	168

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	308.7	310.8	59.3	208.1	49.9	937	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1300.5	1308.8	251.2	874.6	208.3	3943.6	94
Białko [g]	10%	12	15.9	17	2	7.6	3.6	46.2	386
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.3	8.5	0.8	7.9	3.1	28.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	3.4	0.2	1.4	2.1	9.9	933
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	2.8	0.3	2.8	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	1.2	0.1	3.7	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	47	29.3	0.3	0	81.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	43.28	43.09	10.92	26.59	1.8	125.7	86
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.83	9.86	6.87	2.09	1.8	28.46	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.87	3.27	0.11	0.29	0	5.56	56
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.75
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	750	449.17	138.59	31.59	245.95	18	883.32	117
Potas [mg]	10%	2400	307.56	466.33	18.32	91.96	0	884.19	37
Wapń [mg]	10%	500	153.46	39.35	4.9	32.83	0	230.56	47
Fosfor [mg]	10%	380	218.82	167.1	21.64	46.02	0	453.59	120
Magnez [mg]	10%	65	28.38	33.99	2.01	9.24	0	73.63	113
Żelazo [mg]	10%	3	1.07	1.1	0.25	0.3	0	2.73	91
Witamina A [μg]	25%	280	5.95	5.99	18.48	2.31	0	32.75	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.23	0.13	1.01	0	2.48	24
witamina E [mg]	30%	6	2.11	1.11	0.06	1.97	0	5.27	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.09	0.01	0.02	0	0.23	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.13	0.04	0.08	0	0.58	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.91	6.62	0.05	0.16	0	7.76	155
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	3.59	0	1.38	0	8.55	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.24	0.38	0.08	0.68	0.05	2.2	132

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1005.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	4230.9	100
Białko [g]	10%	12	46.8	390
Tłuszcz [g]	10%	38.67	29.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	8.1	762
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	88.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	141.59	97
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	34.57	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	7.79	78
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	750	1011.88	135
Potas [mg]	10%	2400	1253.94	52
Wapń [mg]	10%	500	291.04	59
Fosfor [mg]	10%	380	463.44	122
Magnez [mg]	10%	65	98.66	151
Żelazo [mg]	10%	3	3.82	128
Witamina A [µg]	25%	280	54.73	20
Witamina D [µg]	10%	10	2.77	28
witamina E [mg]	30%	6	6.01	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.31	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.61	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	6.5	130
Witamina C [mg]	55%	30	23.59	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.52	150