

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser twarogowy chudy 44%</b>, 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki perłagiczne (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, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
--	---	--	--	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól,</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g</b> składniki: Ciecierzycyca w puszcze 17%,</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>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. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	---	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%)</p>	<p>1. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>,</p>

<p>(mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
---	---	--	--	--

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> [składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</b></p> <p>3. <b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser mozzarella light 20.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 50%</b>, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Chrzan tarty Motyl 2%</b></li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

<p>pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>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, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. <b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></p> <p>2. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

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

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa</p>	<p>1. <b>P#d ciasto marchewkowe 50.00g</b> składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p>	<p>1. <b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>(1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 2%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, <b>Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></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. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	---	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	767.2	666.7	143.1	480	97.9	2155	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3231.2	2797.6	602.9	2013.2	413	9058.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33	30.8	5.8	11.9	3.7	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	27	3.7	20.7	2.3	75.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	4.8	2.2	4.1	0.5	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	11.1	0	6.1	0.5	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	5.8	0	5.6	1.1	20.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	50.4	0	0	0	61.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.86	77.42	21.9	62.3	15.79	289.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.82	9.35	19.31	4.74	1.8	53.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.42	4.66	1.02	1.9	0.54	12.56	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.5
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.19
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.3
Sód [mg]	10%	NAN	1053.92	546.2	86.99	757	269.01	2713.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	642.43	583.12	237	180.06	68.85	1711.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.85	86.29	147.6	29.78	3.51	595.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	119.05	12	46.46	8.36	687.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.77	28.83	19.8	19.41	2.97	161.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.73	1.68	0.23	0.79	0.16	5.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.15	29.9	4.5	8.26	32.4	86.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.45	0	1.01	0.33	2.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.61	3.83	0.12	3.38	1.09	13.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.1	0.02	0.04	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.2	0.05	0.05	0.03	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.29	1.9	0.28	0.36	0.4	4.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.69	13.01	2.7	3.92	19.43	45.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.92	1.51	0.24	2.1	0.74	6.78	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721	753.4	61.5	356.7	105.8	1998.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.5	3158	260.5	1498.4	445.5	8403.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	44.7	0.9	10.9	4.4	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	32.2	0.3	12.8	3.4	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	10	0	1.9	0.8	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.4	0	5.1	0.4	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	6.3	0	5	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	213.4	0	0	0	223.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.81	74.91	14.31	51.2	14.37	265.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.28	13.02	14.13	3.58	0.95	46.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.25	7.84	1.26	3.62	0.13	18.12	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.21
Sód [mg]	10%	NAN	2687.59	375.92	0	656.58	257.67	3977.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	548.04	1303.84	0	114.24	33.75	1999.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	583.93	149.56	0	23.88	4.05	761.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.95	293.18	0	11.58	6.21	653.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.53	63.86	0	6.1	2.16	152.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.38	0	0.48	0.05	5.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.05	75.61	0	8.21	1.79	122.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.13	0	1.01	0.33	3.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	4	0	3.12	0.52	10.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.26	0	0.02	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.49	0	0.03	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	4.63	0	0.31	0.04	7.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.23	45.36	0	4.92	1.07	73.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.46	1.04	0	1.82	0.71	9.94	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684.1	702	66.9	460.7	121.6	2035.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2889.3	2944.5	282.5	1940.3	511.8	8568.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.3	39.4	0.5	23.7	6.7	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	26.8	0.5	13.5	3.8	57.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	8.6	0	3.4	1.6	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	10.3	0	4.5	0.5	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3	0.1	4.5	1.1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	97.7	0	83	0	191	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.61	81.19	16.33	61.83	15.34	292.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.49	17.79	13.09	4.14	1.72	61.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	11.34	2.7	1.81	0.54	20.54	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	NAN	1167.13	592.9	2.7	714.46	960.21	3437.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.74	1004.68	180.9	390.69	68.85	2240.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.67	108.91	5.4	37.72	154.84	592.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.67	262.43	12.15	174.92	8.36	864.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	68.9	4.05	26.92	2.97	189.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.47	3.99	0.4	1.61	0.16	8.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	35.31	10.35	29.49	32.4	116.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.96	0	2.17	0.33	4.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.66	1.54	0.51	2.12	1.09	7.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.44	0.04	0.09	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.37	0.03	0.21	0.03	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	4.8	0.21	4.77	0.4	11.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	8.94	6.2	5.45	19.43	45.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.24	1.64	0	1.98	2.66	8.59	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	636.4	801.7	46.5	412	108.8	2005.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2684.5	3357.1	196.6	1728.7	460	8427.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	36	0.5	11.5	7.6	84.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	35.3	0.2	17.5	2	70.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	5.2	0	3.9	0.4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	17.8	0	3.9	0.5	26.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	9.3	0	4.4	1	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	80.9	0	0	0.5	219.6	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.41	90.75	11.25	52.7	14.98	267.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.42	14.83	10.35	5.48	1.72	48.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	12.01	1.53	1.4	0.13	17.6	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.4
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.62
Sód [mg]	10%	NAN	944.56	369.85	3.6	661.83	160.74	2140.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	1857.88	0	185.3	59.67	2691.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	106.99	0	20.09	29.97	464.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	450.86	0	20.48	71.01	902.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	121.32	0	9.97	4.59	186.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	3.81	0	0.48	0.1	6.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	35.29	0	7.91	1.79	84.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	1.44	0	1.01	0.34	4.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	6.85	0	2.74	0.52	13.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.35	0	0.03	0.01	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.29	0	0.03	0.13	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	7.6	0	0.41	0.09	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	21.17	0	4.75	1.07	50.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.62	1.02	0.01	1.83	0.44	5.35	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2041.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8587.5	0
Białko [g]	10%	NAN	95.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	218.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.58	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	3026.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	2321.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	669.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	872.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	192.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.01	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	152.03	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	58.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.56	0

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filec złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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

<p><b> tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></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><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p><b>smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
---	--	---	---	---

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P# o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

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



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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	791.2	636.6	107.3	466.7	100.6	2102.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	452.2	1967.9	424.8	8857	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	4.4	17.2	3.9	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	2.8	12.2	2.2	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	1.6	1.9	0.5	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	16.42	72.22	16.3	303.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	14.48	3.04	0.91	51.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	0.76	0.69	0.27	16.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.37
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	65.24	663.39	250.65	2284.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	177.75	181.36	67.5	3256.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	110.7	32.04	4.05	616.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	9	73.27	8.64	1253.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	14.85	22.44	5.94	294.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.17	0.67	0.1	7.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	3.37	59.86	2.02	109.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.09	2.78	0.51	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.01	0.04	0.01	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.04	0.07	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.21	2.5	0.1	25.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	2.02	2.89	1.21	32.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0.18	1.84	0.69	5.71	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.33	0	0.04	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2036.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8583.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.31	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2324.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	2816.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1032.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	215.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	91.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.81	0

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filec złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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

<p><b> tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></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><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p><b>smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
---	--	---	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. <b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g 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. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</p>	<p>1. <b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></p> <p>2. <b>P# o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

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



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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	791.2	636.6	107.3	466.7	100.6	2102.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	452.2	1967.9	424.8	8857	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	4.4	17.2	3.9	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	2.8	12.2	2.2	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	1.6	1.9	0.5	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	16.42	72.22	16.3	303.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	14.48	3.04	0.91	51.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	0.76	0.69	0.27	16.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.37
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	65.24	663.39	250.65	2284.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	177.75	181.36	67.5	3256.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	110.7	32.04	4.05	616.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	9	73.27	8.64	1253.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	14.85	22.44	5.94	294.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.17	0.67	0.1	7.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	3.37	59.86	2.02	109.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.09	2.78	0.51	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.01	0.04	0.01	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.04	0.07	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.21	2.5	0.1	25.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	2.02	2.89	1.21	32.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0.18	1.84	0.69	5.71	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.33	0	0.04	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2036.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8583.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.31	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2324.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	2816.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1032.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	215.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	91.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.81	0

## Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielane soku żołądkowego 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser</b></p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

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

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# w poleđwica soppocka aro 30.00g [składniki: mięso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>P# o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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

<p><b> tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <b>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g</b> [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>p# włoszczyzna kostka 30%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. <b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p><b>smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
---	---	---	---	---

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P# o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

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



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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	791.2	636.6	107.3	466.7	100.6	2102.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	452.2	1967.9	424.8	8857	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	4.4	17.2	3.9	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	2.8	12.2	2.2	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	1.6	1.9	0.5	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	16.42	72.22	16.3	303.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	14.48	3.04	0.91	51.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	0.76	0.69	0.27	16.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.37
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	65.24	663.39	250.65	2284.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	177.75	181.36	67.5	3256.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	110.7	32.04	4.05	616.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	9	73.27	8.64	1253.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	14.85	22.44	5.94	294.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.17	0.67	0.1	7.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	3.37	59.86	2.02	109.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.09	2.78	0.51	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.01	0.04	0.01	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.04	0.07	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.21	2.5	0.1	25.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	2.02	2.89	1.21	32.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0.18	1.84	0.69	5.71	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.33	0	0.04	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2036.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8583.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.31	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2324.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	2816.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1032.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	215.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	91.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.81	0

## Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b>tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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 <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P# makaron pełne ziarno 150.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
<b>Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07</b>				

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>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. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>

10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:
2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. **Bułki grahamki 55.00g**
4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
6. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**
7. **Jaja gotowane iż 50.00g**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

obiad

1. **P# zupa jarzynowa + 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, **Śmietana 12% tłuszczu 1%**, Sól biała 0%
2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%**
3. **P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 250.00g** składniki: **Dorsz z rusztu IŻ 50%**, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Chrzan tartý Motyl 2%**
4. **Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g** składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Mąka pszenna typ 500 1%**
5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%
6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

podwieczerek

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

kolacja

1. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z **makreli** 60% (**ryba** Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrzężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%
5. Herbata czarna, bez cukru

posiłek dodatkowy

1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. Ogórek 30.00g
4. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**

200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

**I śniadanie**

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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]
7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia

**obiad**

1. **P# zupa krem brokułowa 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%**, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Kasza manna 1%**, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Kasza bulgur ugotowana 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza bulgur 30%**
3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: **mleko** pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%
5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
6. **P# sos koperkowy lekki 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 76%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Sól biała 0%

**podwieczerek**

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%**

**kolacja**

1. **P# chleb graham 150.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. **P# ser twarogowy chudy 50.00g**
4. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]
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 ]

**posiłek dodatkowy**

1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]



<p>ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszen</b>ny bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>)</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
---	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszen</b>ny, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Rw filec indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, <b>Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filec złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filec z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	777.7	624.6	107.3	476.7	95.2	2081.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3270.5	2631	452.2	1995.3	400.6	8749.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.2	40.5	4.4	12.6	3.8	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.7	17.1	2.8	21.3	2.4	66.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.1	1.6	4.1	0.5	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.9	8.2	0	6.4	0.5	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.5	4.6	0	6.6	1.3	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	87.2	0	0	0	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.24	79.48	16.42	62.45	15.52	289.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.19	8.54	14.48	3.93	1.42	45.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.78	4.79	0.76	8.01	2.26	28.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.92
Sód [mg]	10%	NAN	960.82	511.03	65.24	685.9	247.41	2470.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	966.25	1054.48	177.75	420.18	126.9	2745.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	357.55	90.56	110.7	56.6	9.45	624.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	729.71	393.62	9	218.18	57.51	1408.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.4	68.37	14.85	78.27	19.71	353.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.52	2.07	0.17	2.94	0.75	11.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.55	9.73	3.37	11.41	32.4	73.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.29	0	1.01	0.33	2.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.47	3.04	0.09	4.08	1.28	13.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.2	0.01	0.24	0.06	1.09	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.33	0.04	0.13	0.04	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.42	16.18	0.21	3.82	1.42	28.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.93	13.64	2.02	5.81	19.43	50.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.66	1.41	0.18	1.9	0.68	6.17	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	764.9	623.1	92.5	416	103.2	1999.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2615.7	387.1	1744.8	433.2	8400.3	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	38.9	5.1	13.9	4.5	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	22.2	4.6	13.9	3.6	64.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	3.7	1.9	2	0.8	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	9.4	0.6	5.5	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0.9	6.3	1.3	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	123.4	0	0	0	133.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	71.58	7.67	64.52	14.1	272.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	11.19	6.28	3.09	0.57	36.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	9.72	0.46	11.58	1.86	37.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.82
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	331.1	62.81	705.54	236.07	4073.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1281.73	92.7	440.67	91.8	2773.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	96.84	111.28	55.56	9.99	888.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	279.26	63	232.08	55.35	1202.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	75.16	27.9	81.7	18.89	366.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.13	0.76	3.27	0.64	12.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	74.93	3	13.61	1.79	153.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.58	0	1.01	0.33	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.61	0.96	4.15	0.7	13.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.27	0.02	0.29	0.06	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.31	0.02	0.13	0.02	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	5.21	0.15	4.92	1.06	19.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	44.96	1.8	8.16	1.07	92.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	0.91	0.17	1.95	0.65	10.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.7	639.4	85.8	454.7	118.9	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.9	2694.7	360.8	1910	499.5	8411.1	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	44.7	4.1	24.5	6.8	116.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	13.1	2.8	14.3	3.9	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.4	1.6	3.4	1.6	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.6	0	4.9	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	2.5	0	5.8	1.3	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	120	0	83	0	214.3	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.11	91.76	11.29	61.7	15.07	292.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.9	18.2	10.21	2.95	1.34	48.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	12.67	0.9	9.64	2.26	37.83	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	NAN	1091.94	617.51	65.7	621.76	938.61	3335.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	961.14	1231.67	60.3	688.86	126.9	3068.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	356.95	113.16	109.8	70.48	160.78	811.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	742.82	413.28	4.05	395.78	57.51	1613.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.79	91.57	1.35	102.52	19.71	386.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.26	3.87	0.13	4.34	0.75	14.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	14.91	3.45	32.64	32.4	96.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.6	0	2.17	0.33	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	1.61	0.17	3.01	1.28	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.22	0.01	0.35	0.06	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.38	0.01	0.31	0.04	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.4	14.63	0.07	9.25	1.42	31.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	8.94	2.06	7.34	19.43	45.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	1.71	0.18	1.72	2.6	8.33	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2017.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8485.3	0
Białko [g]	10%	NAN	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	285.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.88	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2640.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	2892.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	773.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1456.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	387.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.89	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	143.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	74.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.6	0

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5-11.02.2024 rok

## Pilotaż DP 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną</b></p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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 <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p>

<p><b>100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser twarogowy chudy 44%</b>, 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>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, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P# makaron pełne ziarno 150.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
<b>Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07</b>				

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>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. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>

10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

**I śniadanie**

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:
2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. **Bułki grahamki 55.00g**
4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
6. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**
7. **Jaja gotowane iżż 50.00g**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

**obiad**

1. **P# zupa jarzynowa + 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, **Śmietana 12% tłuszczu 1%**, Sól biała 0%
2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%**
3. **P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 250.00g** składniki: **Dorsz z rusztu IŻŻ 50%**, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Chrzan tartý Motyl 2%**
4. **Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g** składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Mąka pszenna typ 500 1%**
5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%
6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

**podwieczorek**

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

**kolacja**

1. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z **makreli** 60% (**ryba** Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrzężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%
5. Herbata czarna, bez cukru

**posiłek dodatkowy**

1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. Ogórek 30.00g
4. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**



200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

**I śniadanie**

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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]
7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia

**obiad**

1. **P# zupa krem brokułowa 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%**, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Kasza manna 1%**, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Kasza bulgur ugotowana 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza bulgur 30%**
3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: **mleko** pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%
5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
6. **P# sos koperkowy lekki 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 76%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Sól biała 0%

**podwieczerek**

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%**

**kolacja**

1. **P# chleb graham 150.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. **P# ser twarogowy chudy 50.00g**
4. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]
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 ]

**posiłek dodatkowy**

1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>)</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
---	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw filec indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, <b>Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawką]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	777.7	624.6	107.3	476.7	95.2	2081.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3270.5	2631	452.2	1995.3	400.6	8749.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.2	40.5	4.4	12.6	3.8	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.7	17.1	2.8	21.3	2.4	66.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.1	1.6	4.1	0.5	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.9	8.2	0	6.4	0.5	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.5	4.6	0	6.6	1.3	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	87.2	0	0	0	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.24	79.48	16.42	62.45	15.52	289.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.19	8.54	14.48	3.93	1.42	45.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.78	4.79	0.76	8.01	2.26	28.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.92
Sód [mg]	10%	NAN	960.82	511.03	65.24	685.9	247.41	2470.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	966.25	1054.48	177.75	420.18	126.9	2745.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	357.55	90.56	110.7	56.6	9.45	624.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	729.71	393.62	9	218.18	57.51	1408.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.4	68.37	14.85	78.27	19.71	353.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.52	2.07	0.17	2.94	0.75	11.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.55	9.73	3.37	11.41	32.4	73.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.29	0	1.01	0.33	2.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.47	3.04	0.09	4.08	1.28	13.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.2	0.01	0.24	0.06	1.09	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.33	0.04	0.13	0.04	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.42	16.18	0.21	3.82	1.42	28.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.93	13.64	2.02	5.81	19.43	50.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.66	1.41	0.18	1.9	0.68	6.17	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	764.9	623.1	92.5	416	103.2	1999.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2615.7	387.1	1744.8	433.2	8400.3	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	38.9	5.1	13.9	4.5	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	22.2	4.6	13.9	3.6	64.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	3.7	1.9	2	0.8	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	9.4	0.6	5.5	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0.9	6.3	1.3	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	123.4	0	0	0	133.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	71.58	7.67	64.52	14.1	272.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	11.19	6.28	3.09	0.57	36.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	9.72	0.46	11.58	1.86	37.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.82
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	331.1	62.81	705.54	236.07	4073.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1281.73	92.7	440.67	91.8	2773.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	96.84	111.28	55.56	9.99	888.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	279.26	63	232.08	55.35	1202.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	75.16	27.9	81.7	18.89	366.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.13	0.76	3.27	0.64	12.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	74.93	3	13.61	1.79	153.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.58	0	1.01	0.33	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.61	0.96	4.15	0.7	13.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.27	0.02	0.29	0.06	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.31	0.02	0.13	0.02	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	5.21	0.15	4.92	1.06	19.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	44.96	1.8	8.16	1.07	92.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	0.91	0.17	1.95	0.65	10.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.7	639.4	85.8	454.7	118.9	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.9	2694.7	360.8	1910	499.5	8411.1	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	44.7	4.1	24.5	6.8	116.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	13.1	2.8	14.3	3.9	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.4	1.6	3.4	1.6	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.6	0	4.9	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	2.5	0	5.8	1.3	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	120	0	83	0	214.3	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.11	91.76	11.29	61.7	15.07	292.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.9	18.2	10.21	2.95	1.34	48.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	12.67	0.9	9.64	2.26	37.83	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	NAN	1091.94	617.51	65.7	621.76	938.61	3335.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	961.14	1231.67	60.3	688.86	126.9	3068.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	356.95	113.16	109.8	70.48	160.78	811.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	742.82	413.28	4.05	395.78	57.51	1613.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.79	91.57	1.35	102.52	19.71	386.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.26	3.87	0.13	4.34	0.75	14.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	14.91	3.45	32.64	32.4	96.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.6	0	2.17	0.33	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	1.61	0.17	3.01	1.28	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.22	0.01	0.35	0.06	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.38	0.01	0.31	0.04	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.4	14.63	0.07	9.25	1.42	31.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	8.94	2.06	7.34	19.43	45.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	1.71	0.18	1.72	2.6	8.33	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

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



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2017.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8485.3	0
Białko [g]	10%	NAN	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	285.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.88	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2640.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	2892.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	773.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1456.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	387.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.89	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	143.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	74.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.6	0

# Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b>tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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 <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobina, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P# makaron pełne ziarno 150.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07				

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li><b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>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]</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>



10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:
2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. **Bułki grahamki 55.00g**
4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
6. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**
7. **Jaja gotowane iż 50.00g**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

obiad

1. **P# zupa jarzynowa + 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, **Śmietana 12% tłuszczu 1%**, Sól biała 0%
2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%**
3. **P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 250.00g** składniki: **Dorsz z rusztu IŻ 50%**, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Chrzan tartý Motyl 2%**
4. **Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g** składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Mąka pszenna typ 500 1%**
5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%
6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

podwieczorek

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

kolacja

1. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z **makreli** 60% (**ryba** Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrzężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%
5. Herbata czarna, bez cukru

posiłek dodatkowy

1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. Ogórek 30.00g
4. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**

200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

**I śniadanie**

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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]
7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia

**obiad**

1. **P# zupa krem brokułowa 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%**, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Kasza manna 1%**, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Kasza bulgur ugotowana 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza bulgur 30%**
3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: **mleko** pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%
5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
6. **P# sos koperkowy lekki 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 76%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Sól biała 0%

**podwieczerek**

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%**

**kolacja**

1. **P# chleb graham 150.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. **P# ser twarogowy chudy 50.00g**
4. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]
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 ]

**posiłek dodatkowy**

1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>)</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
---	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, <b>Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawką]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	777.7	624.6	107.3	476.7	95.2	2081.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3270.5	2631	452.2	1995.3	400.6	8749.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.2	40.5	4.4	12.6	3.8	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.7	17.1	2.8	21.3	2.4	66.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.1	1.6	4.1	0.5	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.9	8.2	0	6.4	0.5	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.5	4.6	0	6.6	1.3	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	87.2	0	0	0	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.24	79.48	16.42	62.45	15.52	289.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.19	8.54	14.48	3.93	1.42	45.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.78	4.79	0.76	8.01	2.26	28.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.92
Sód [mg]	10%	NAN	960.82	511.03	65.24	685.9	247.41	2470.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	966.25	1054.48	177.75	420.18	126.9	2745.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	357.55	90.56	110.7	56.6	9.45	624.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	729.71	393.62	9	218.18	57.51	1408.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.4	68.37	14.85	78.27	19.71	353.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.52	2.07	0.17	2.94	0.75	11.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.55	9.73	3.37	11.41	32.4	73.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.29	0	1.01	0.33	2.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.47	3.04	0.09	4.08	1.28	13.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.2	0.01	0.24	0.06	1.09	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.33	0.04	0.13	0.04	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.42	16.18	0.21	3.82	1.42	28.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.93	13.64	2.02	5.81	19.43	50.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.66	1.41	0.18	1.9	0.68	6.17	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	764.9	623.1	92.5	416	103.2	1999.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2615.7	387.1	1744.8	433.2	8400.3	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	38.9	5.1	13.9	4.5	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	22.2	4.6	13.9	3.6	64.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	3.7	1.9	2	0.8	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	9.4	0.6	5.5	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0.9	6.3	1.3	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	123.4	0	0	0	133.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	71.58	7.67	64.52	14.1	272.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	11.19	6.28	3.09	0.57	36.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	9.72	0.46	11.58	1.86	37.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.82
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	331.1	62.81	705.54	236.07	4073.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1281.73	92.7	440.67	91.8	2773.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	96.84	111.28	55.56	9.99	888.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	279.26	63	232.08	55.35	1202.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	75.16	27.9	81.7	18.89	366.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.13	0.76	3.27	0.64	12.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	74.93	3	13.61	1.79	153.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.58	0	1.01	0.33	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.61	0.96	4.15	0.7	13.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.27	0.02	0.29	0.06	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.31	0.02	0.13	0.02	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	5.21	0.15	4.92	1.06	19.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	44.96	1.8	8.16	1.07	92.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	0.91	0.17	1.95	0.65	10.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.7	639.4	85.8	454.7	118.9	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.9	2694.7	360.8	1910	499.5	8411.1	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	44.7	4.1	24.5	6.8	116.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	13.1	2.8	14.3	3.9	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.4	1.6	3.4	1.6	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.6	0	4.9	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	2.5	0	5.8	1.3	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	120	0	83	0	214.3	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.11	91.76	11.29	61.7	15.07	292.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.9	18.2	10.21	2.95	1.34	48.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	12.67	0.9	9.64	2.26	37.83	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	NAN	1091.94	617.51	65.7	621.76	938.61	3335.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	961.14	1231.67	60.3	688.86	126.9	3068.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	356.95	113.16	109.8	70.48	160.78	811.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	742.82	413.28	4.05	395.78	57.51	1613.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.79	91.57	1.35	102.52	19.71	386.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.26	3.87	0.13	4.34	0.75	14.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	14.91	3.45	32.64	32.4	96.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.6	0	2.17	0.33	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	1.61	0.17	3.01	1.28	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.22	0.01	0.35	0.06	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.38	0.01	0.31	0.04	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.4	14.63	0.07	9.25	1.42	31.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	8.94	2.06	7.34	19.43	45.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	1.71	0.18	1.72	2.6	8.33	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2017.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8485.3	0
Białko [g]	10%	NAN	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	285.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.88	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2640.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	2892.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	773.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1456.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	387.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	143.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	74.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.6	0

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemiaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poładwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>P#o sos szpinakowy z warzywami 150.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> <li>Jabłko 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>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. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>



Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li>2. <b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li>2. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>3. <b>P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 50%</b>, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Chrzan tarty Motyl 2%</b></li> <li>4. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>5. Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Ogórek 30.00g</li> <li>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>
--	--	--	---	--

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja</p>	<p>1. <b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p>	<p>1. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>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: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Rw filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

			<p>zawierać <b>seler, gorczycę</b></p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	504.1	522.4	136	405.2	95.2	1663.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2118.5	2196.8	571.9	1697.9	400.6	6986	0
Białko [g]	10%	NAN	22.8	37.9	6.9	11.1	3.8	82.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	17	4.5	16.4	2.4	56.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.1	2.3	3.1	0.5	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	8.2	0.3	4.9	0.5	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	4.6	0.3	5.7	1.3	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	87.2	0	0	0	97.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.68	56.8	17.2	56.92	15.52	216.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.41	8.27	7.97	3.11	1.42	36.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7	4.79	0.93	7.54	2.26	22.54	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.76
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	51.25
Sód [mg]	10%	NAN	542.63	511.03	87.66	599.23	247.41	1987.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	750.62	1054.48	51.16	383.51	126.9	2366.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.88	90.56	152.28	51.47	9.45	621.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	518.01	393.62	58.45	206.65	57.51	1234.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.49	68.37	17.41	73.81	19.71	293.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.48	2.07	0.52	2.8	0.75	9.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.89	9.73	0	10.23	32.4	68.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.29	0	1.01	0.33	2.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.91	3.04	0.18	3.48	1.28	11.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.2	0.05	0.23	0.06	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.33	0.01	0.12	0.04	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.98	16.18	0.11	3.73	1.42	24.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.53	13.64	0	5.45	19.43	48.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.5	1.41	0.24	1.66	0.68	4.96	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	280.3	835.5	112.7	409.3	106.2	1744.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1177.1	3501	473.4	1713.2	447.7	7312.7	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	37.7	6.7	12.2	7.7	80.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	35.5	4.2	18.1	2.2	69.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	5.2	2.4	4	0.4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	17.8	0	4.2	0.6	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	9.3	0.1	5.4	1.3	20.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.3	80.9	0	0	0.5	209.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	34.76	96.78	12.46	53.06	14.71	211.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.48	15.59	11.29	4.99	1.34	39.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.77	11.38	1.08	7.47	1.86	26.57	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.42
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.44
Sód [mg]	10%	NAN	336.66	391.18	104.4	591.45	139.14	1562.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.08	1857.92	253.8	452.06	117.72	3135.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	89.83	108.07	170.1	44.21	35.9	448.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	273.56	450.86	18.9	192.2	120.15	1055.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	51.1	121.72	7.2	68.65	21.33	270	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.85	0.45	2.59	0.7	10.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	35.29	17.25	12.56	1.79	129.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.63	1.44	0	1.01	0.34	4.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	6.85	0.85	3.55	0.71	15.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.35	0.05	0.24	0.07	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.29	0.03	0.1	0.15	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.12	7.6	0.85	4	1.11	16.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.66	21.17	10.35	7.54	1.07	77.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.93	1.08	0.29	1.64	0.38	3.9	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1685.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	7083.9	0
Białko [g]	10%	NAN	92.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.7	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	223.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	45.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	26.8	0
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	50	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	2189.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	2655.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	722.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1226.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	305.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.39	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	141.5	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	20.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	73.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.47	0

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 22%, tłuszczów: 23%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filec złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka</p>	<p>1. R w jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	------------------------------------	--



Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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

<p><b>tluszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <b>P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g</b> [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>p# włoszczyzna kostka 30%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. <b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> <p>2. <b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p><b>smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
--	---	--	---	---

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemiaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P# o kluski półfrancuskie 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

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

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	791.2	636.6	192	466.7	100.6	2187.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	814.7	1967.9	424.8	9219.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	17.2	17.2	3.9	115.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	12.2	2.2	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.9	0.5	10	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	30.91	72.22	16.3	318.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	26.27	3.04	0.91	62.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.87
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.9
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	55.08	663.39	250.65	2274.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	426.6	181.36	67.5	3505.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	6.48	32.04	4.05	511.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	21.6	73.27	8.64	1265.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	35.64	22.44	5.94	315.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.43	0.67	0.1	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	8.1	59.86	2.02	113.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.22	2.78	0.51	11.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.03	0.04	0.01	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.1	0.07	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.51	2.5	0.1	26.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	4.85	2.89	1.21	35.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0.15	1.84	0.69	5.68	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	702	136.8	420.2	117.1	2085	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2958	575.4	1768.6	495.2	8790.6	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	48.8	6.3	22.5	7.9	112.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	16	4.4	13.2	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.8	2.4	3.3	0.5	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4.3	0	4.5	0.5	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.4	0	4.5	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	194.1	0	83	0.5	288	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	96.03	18.85	53.53	16.73	307.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.24	18.49	3.28	1.75	67.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.97	1.71	1.84	0.32	19.19	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	417.75	97.2	513.13	144.27	2280.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1813.02	0	455.76	102.05	3008.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	178.16	162	35.29	28.35	687.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	552.22	0	180.32	70.47	1209.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	119.34	0	34.21	4.59	244.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.76	0	1.58	0.18	10.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.61	0	2.17	0.34	4.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1.12	0	2.04	0.74	6.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.31	0	0.1	0.02	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.55	0	0.19	0.13	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	18.29	0	4.87	0.3	24.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.07	1.16	0.27	1.42	0.4	5.7	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	713.9	694.7	180.1	462.1	117.1	2168.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3015.5	2915.4	756.2	1950.6	495.2	9133	0
Białko [g]	10%	NAN	43.6	38.2	15.3	15.5	7.9	120.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	25.1	7	10.5	2.1	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5	4	1.6	0.5	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.9	94.7	0	0	0.5	235.2	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.37	84.35	14.62	76.79	16.73	296.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.48	16.56	13.72	2.66	1.75	52.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.31
Sód [mg]	10%	NAN	885.61	334.19	381.6	569.55	144.27	2315.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.5	2052.26	0	201.85	102.05	3038.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	392.77	130.65	0	14.47	28.35	566.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	573.8	486.13	0	25.74	70.47	1156.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.85	124.12	0	16.85	4.59	203.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.32	3.41	0	0.51	0.18	6.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.74	1.67	0	1.01	0.34	4.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.33	0	0.04	0.02	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.02	0.32	0	0.02	0.13	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	8.03	0	0.38	0.3	10.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.46	0.92	1.06	1.58	0.4	5.78	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

## Plan żywieniowy: 11. Dieta bezglutenowa 5-11.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. 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. <b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. 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: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. <b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%</b>, 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. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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><b>10%</b>, #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 <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, 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. <b>P# sos po węgiersku bez glutenu 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Skrobia ziemniaczana 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, 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. <b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 100.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
---	---	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

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

<p><b>smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny bezglutenowy, sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym bez glutenu 400.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>		<p><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta rybno-brokulowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże ,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmierzonych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>,</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> 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. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></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. <b>P# sos chrzanowy bez glutenu 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, 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. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka ryżowa z szynką 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpól 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, Ryż biały 14%, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>PSZENICY.]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	---	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, 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: <b>mleko</b> 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. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P#w szynka z indyka 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, 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. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</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: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> 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. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Pasztet z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, 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. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
---	--	--	--	---

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, 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. <b>P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%</b>, Winogrona 18%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 6%</b></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. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #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: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. <b>Ryba zapiekana z serem 160.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 53%</b>, <b>p# Ser Mozzarella light 25%</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>P# sos pieczarkowy bez glutenu 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Skrobia ziemniaczana 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, 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. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, 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. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
--	--	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>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.]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poleđwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa bez glutenu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową bez glutenu 300.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 150.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li><b>#bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%</b>, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>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.]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poleđwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p>			<p><b>seler, gorczycę]</b></p> <p>6. P# w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%</b>, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</li> <li>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.]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d koktajl z pomarańczą 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%</b>, Pomarańcza 28%, Banan 17%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>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.]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	676.1	674.6	268.9	349.9	126.2	2095.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2841.5	2832.8	1137.6	1462.7	527.5	8802.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	47.8	10.9	11.5	5.8	109.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.7	22.6	3.9	16.3	5.9	69.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	7.8	1.9	2.6	1.3	21.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	4.5	0.6	4.9	0.5	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	2.6	0.1	5.1	1	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	98.6	8.8	0.6	0	122.1	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.92	75.83	47.88	43.28	13.71	275.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.82	10.73	20.28	11.43	3.55	68.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.28	11.94	0.99	8.35	2.8	36.39	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.16
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	49.63
Sód [mg]	10%	NAN	2615.86	469.52	81.23	466.48	348.12	3981.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	641.94	1088.93	480.13	197.25	152.28	2560.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	670.26	126.93	214.82	79.61	4.85	1096.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	411.47	482.16	182.54	93.65	11.34	1181.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	186.8	40.5	13.64	4.32	340.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.39	4.72	0.41	0.95	0.27	7.76	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	1.12	0.01	1.09	0.33	3.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.2	2.34	0.19	2.96	1	8.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.43	0.07	0.03	0.03	0.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.48	0.33	0.19	0.02	1.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.81	5.53	0.44	0.23	0.51	9.53	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	1.3	0.22	1.29	0.96	9.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2197.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9227.4	0
Białko [g]	10%	NAN	95.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	76.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	297.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	82.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.28	0
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2969.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	2584.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	840.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1011.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	262.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	232.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.42	0

## Plan żywieniowy: 11. Dieta bezmleczna 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm owsianka z jabłkiem 350.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>P# pasta z dorsza - papyrkarz 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, 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>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></p>

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

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglany</b> ], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczenia 50.00g składniki:</p>	<p>1. <b>#bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>#bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczenia 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>Bm# pasta jajeczna-brokułowa 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 50%</b>, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>



<p>Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.],</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas</p>

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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

azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]**

7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>#bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglanae</b> ], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. <b>Rw dorsz duszony 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna <b>soi</b> 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</p>

<p>roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---------------------------	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. <b>#bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b></p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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. R w duszona roladka drobiowa z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z</b></p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm jaglanka na napoju owsianym z kakao 350.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglany</b> ], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. R w filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. <b>P#d ciasto marchewkowe 70.00g</b> składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

# Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser</b></p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>



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

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# w poleđwica soppocka aro 30.00g [składniki: mięso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>P# o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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

<p><b> tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <b>P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g</b> [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>p# włoszczyzna kostka 30%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. <b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p><b>smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
---	---	---	---	---

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. <b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g 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. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</p>	<p>1. <b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></p> <p>2. <b>P# o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

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

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	791.2	636.6	107.3	466.7	100.6	2102.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	452.2	1967.9	424.8	8857	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	4.4	17.2	3.9	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	2.8	12.2	2.2	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	1.6	1.9	0.5	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	16.42	72.22	16.3	303.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	14.48	3.04	0.91	51.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	0.76	0.69	0.27	16.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.37
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	65.24	663.39	250.65	2284.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	177.75	181.36	67.5	3256.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	110.7	32.04	4.05	616.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	9	73.27	8.64	1253.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	14.85	22.44	5.94	294.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.17	0.67	0.1	7.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	3.37	59.86	2.02	109.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.09	2.78	0.51	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.01	0.04	0.01	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.04	0.07	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.21	2.5	0.1	25.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	2.02	2.89	1.21	32.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0.18	1.84	0.69	5.71	0



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.33	0	0.04	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2036.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8583.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.31	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2324.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	2816.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1032.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	215.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	91.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.81	0

## Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>C1 Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>2.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>3.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja <b>4.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>6.</b> 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, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d koktajl bananowy 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna,</li> </ol>



<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>[składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> 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, <b>seler</b>, 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
---	--	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól,</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
<b>Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b></p>	<p>1. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16%</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny</p>

<p><b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>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. <b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
---	---	---	--	--

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> [składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (1,4%) w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</b></p> <p>3. <b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (1,7%) w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (1,7%) w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser mozzarella light 20.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 50%</b>, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Chrzan tarty Motyl 2%</b></li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

<p>pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>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, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. <b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></p> <p>2. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

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

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa</p>	<p>1. <b>P#d ciasto marchewkowe 50.00g</b> składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 2%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, <b>Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></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. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	--	---	--



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	871.3	666.7	143.1	494.4	97.9	2273.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3668.3	2797.6	602.9	2072.3	413	9554.3	103
Białko [g]	10%	110	37.3	30.8	5.8	11.9	3.7	89.7	81
Tłuszcz [g]	10%	73	25.5	27	3.7	22.3	2.3	81	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 7.3	6	4.8	2.2	4.4	0.5	18.1	248
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.2	11.1	0	6.6	0.5	28.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	5.8	0	6.6	1.1	22.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.9	50.4	0	0	0	65.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	125.64	77.42	21.9	62.33	15.79	303.08	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	21.75	9.35	19.31	4.77	1.8	57	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.42	4.66	1.02	1.9	0.54	13.55	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.43
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.7
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.86
Sód [mg]	10%	1500	1097.66	546.2	86.99	766	269.01	2765.88	184
Potas [mg]	10%	4700	803.61	583.12	237	180.06	68.85	1872.64	39
Wapń [mg]	10%	800	426.35	86.29	147.6	29.78	3.51	693.53	86
Fosfor [mg]	10%	580	637.6	119.05	12	46.46	8.36	823.49	142
Magnez [mg]	10%	260	118.41	28.83	19.8	19.41	2.97	189.43	73
Żelazo [mg]	10%	8	3.37	1.68	0.23	0.79	0.16	6.25	78
Witamina A [μg]	25%	500	11.78	29.9	4.5	8.26	32.4	86.85	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.45	0.45	0	1.35	0.33	3.59	37
witamina E [mg]	30%	8	5.33	3.83	0.12	3.87	1.09	14.27	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.38	0.1	0.02	0.04	0	0.55	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.77	0.2	0.05	0.05	0.03	1.11	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.48	1.9	0.28	0.36	0.4	4.44	41
Witamina C [mg]	55%	60	7.07	13.01	2.7	3.92	19.43	46.15	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.04	1.51	0.24	2.12	0.74	6.91	204

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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	695	837.3	67.3	483.1	95.3	2178.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2935.4	3523.2	284.8	2034.7	400	9178.3	99
Białko [g]	10%	110	28.8	49.4	0.7	17.3	5.9	102.3	93
Tłuszcz [g]	10%	73	13.8	22.3	0.2	14	4	54.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 7.3	5.1	3.7	0	3.2	2.4	14.6	200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	8.4	0	4.5	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.8	0.1	5.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	67.2	0	126.8	0	209.4	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	114.96	117.17	16.84	72.73	8.77	330.5	123
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	26.08	11.89	11.58	6.36	8.77	64.7	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.67	14.94	2.45	2.04	0	22.12	103
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.34
Sód [mg]	10%	1500	1162.31	282.24	2.34	809.57	97.2	2353.67	156
Potas [mg]	10%	4700	652.98	935.58	138.06	373.61	0	2100.24	45
Wapń [mg]	10%	800	402.72	98.97	14.04	66.95	162	744.7	92
Fosfor [mg]	10%	580	376.86	379.11	17.55	118	0	891.54	153
Magnez [mg]	10%	260	59.99	87.32	9.36	21.7	0	178.38	69
Żelazo [mg]	10%	8	1.85	3.39	0.35	1.71	0	7.3	90
Witamina A [μg]	25%	500	7.73	48.84	5.16	69.15	0	130.91	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.4	0	1.96	0	3.8	38
witamina E [mg]	30%	8	2.55	4.13	0.36	3.83	0	10.88	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.22	0.01	0.07	0	0.52	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.56	0.35	0.04	0.27	0	1.23	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.1	12.92	0.09	0.94	0	15.07	137
Witamina C [mg]	55%	60	4.64	29.3	3.1	41.49	0	78.54	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.22	0.78	0	2.24	0.27	5.88	174

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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	819.2	753.4	61.5	478.2	105.8	2218.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3453.7	3158	260.5	2012.1	445.5	9330	101
Białko [g]	10%	110	37.7	44.7	0.9	14.4	4.4	102.3	93
Tłuszcz [g]	10%	73	19.8	32.2	0.3	14.9	3.4	70.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 7.3	8.1	10	0	2.3	0.8	21.4	294
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	12.4	0	5.6	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	6.3	0	6.1	1	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	213.4	0	0	0	227.5	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	125.67	74.91	14.31	73.27	14.37	302.55	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.19	13.02	14.13	4.37	0.95	51.68	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.5	7.84	1.26	3.62	0.13	19.37	91
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.37
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.59
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	1500	2732.05	375.92	0	899.58	257.67	4265.23	284
Potas [mg]	10%	4700	692.07	1303.84	0	114.24	33.75	2143.91	46
Wapń [mg]	10%	800	679.26	149.56	0	23.88	4.05	856.76	108
Fosfor [mg]	10%	580	452.28	293.18	0	11.58	6.21	763.26	132
Magnez [mg]	10%	260	105.44	63.86	0	6.1	2.16	177.57	69
Żelazo [mg]	10%	8	1.96	3.38	0	0.48	0.05	5.88	74
Witamina A [μg]	25%	500	37.68	75.61	0	8.21	1.79	123.31	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	1.13	0	1.35	0.33	4.26	42
witamina E [mg]	30%	8	3.35	4	0	3.61	0.52	11.5	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.26	0	0.02	0	0.67	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.56	0.49	0	0.03	0	1.09	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.37	4.63	0	0.31	0.04	8.36	76
Witamina C [mg]	55%	60	22.6	45.36	0	4.92	1.07	73.98	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.58	1.04	0	2.49	0.71	10.66	316

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

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	788.2	702	66.9	517.9	121.6	2196.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3326.5	2944.5	282.5	2181.2	511.8	9246.7	101
Białko [g]	10%	110	30.6	39.4	0.5	25.1	6.7	102.5	93
Tłuszcz [g]	10%	73	16.6	26.8	0.5	15.3	3.8	63.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 7.3	5.4	8.6	0	3.8	1.6	19.6	270
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	10.3	0	5	0.5	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	3	0.1	5.6	1.1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	97.7	0	83	0	194.8	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	131.39	81.19	16.33	70.67	15.34	314.93	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	28.43	17.79	13.09	4.47	1.72	65.51	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.14	11.34	2.7	1.81	0.54	21.54	101
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.57
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.15
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.28
Sód [mg]	10%	1500	1210.87	592.9	2.7	817.06	960.21	3583.75	239
Potas [mg]	10%	4700	756.91	1004.68	180.9	390.69	68.85	2402.04	50
Wapń [mg]	10%	800	384.17	108.91	5.4	37.72	154.84	691.05	87
Fosfor [mg]	10%	580	542.36	262.43	12.15	174.92	8.36	1000.24	172
Magnez [mg]	10%	260	113.93	68.9	4.05	26.92	2.97	216.78	84
Żelazo [mg]	10%	8	3.11	3.99	0.4	1.61	0.16	9.28	116
Witamina A [μg]	25%	500	9.32	35.31	10.35	29.49	32.4	116.88	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.96	0	2.51	0.33	5.25	52
witamina E [mg]	30%	8	3.38	1.54	0.51	2.61	1.09	9.15	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.36	0.44	0.04	0.09	0	0.95	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.37	0.03	0.21	0.03	1.23	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.39	4.8	0.21	4.77	0.4	11.58	106
Witamina C [mg]	55%	60	5.59	8.94	6.2	5.45	19.43	45.65	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.36	1.64	0	2.26	2.66	8.95	266

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

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	714.8	801.7	46.5	533.5	108.8	2205.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3014.1	3357.1	196.6	2242.4	460	9270.5	99
Białko [g]	10%	110	32.1	36	0.5	15	7.6	91.4	83
Tłuszcz [g]	10%	73	18.1	35.3	0.2	19.6	2	75.5	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 7.3	7.3	5.2	0	4.4	0.4	17.5	241
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	17.8	0	4.4	0.5	28.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	9.3	0	5.5	1	21.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.2	80.9	0	0	0.5	223.7	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	107.1	90.75	11.25	74.78	14.98	298.87	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	20.59	14.83	10.35	6.27	1.72	53.77	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.7	12.01	1.53	1.4	0.13	17.78	84
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.65
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.38
Sód [mg]	10%	1500	991.04	369.85	3.6	904.83	160.74	2430.06	162
Potas [mg]	10%	4700	713.91	1857.88	0	185.3	59.67	2816.77	60
Wapń [mg]	10%	800	408.03	106.99	0	20.09	29.97	565.09	71
Fosfor [mg]	10%	580	447.51	450.86	0	20.48	71.01	989.87	171
Magnez [mg]	10%	260	61.79	121.32	0	9.97	4.59	197.67	77
Żelazo [mg]	10%	8	2.31	3.81	0	0.48	0.1	6.72	84
Witamina A [μg]	25%	500	40.14	35.29	0	7.91	1.79	85.15	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.05	1.44	0	1.35	0.34	5.19	52
witamina E [mg]	30%	8	3.46	6.85	0	3.23	0.52	14.07	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.21	0.35	0	0.03	0.01	0.61	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.75	0.29	0	0.03	0.13	1.21	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.55	7.6	0	0.41	0.09	9.67	88
Witamina C [mg]	55%	60	24.08	21.17	0	4.75	1.07	51.09	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.75	1.02	0.01	2.51	0.44	6.07	179

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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	809.2	733.2	105	482.6	133.6	2263.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3409.6	3074.7	445.2	2035.3	559.5	9524.5	103
Białko [g]	10%	110	32.7	43.4	1	22.2	14.8	114.4	105
Tłuszcz [g]	10%	73	21.3	29.7	0.3	12.2	6.7	70.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 7.3	7.5	16.3	0.1	4.4	4	32.4	444
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	7.8	0	1.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	2.3	0	4.2	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	170.2	0	0	0	184.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	124.59	77.21	25.38	71.26	3.37	301.83	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.36	17	20.73	4.54	3.37	64.02	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.1	8.53	1.83	0.86	0	17.33	81
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.38
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.36
Sód [mg]	10%	1500	1381.51	297	1.08	2599.35	378	4656.96	310
Potas [mg]	10%	4700	656.97	1683.63	426.6	145.16	0	2912.37	62
Wapń [mg]	10%	800	377.13	341.8	6.48	313.46	0	1038.88	130
Fosfor [mg]	10%	580	450.12	622.8	21.6	14.05	0	1108.59	191
Magnez [mg]	10%	260	104.63	124.66	35.64	6.94	0	271.88	105
Żelazo [mg]	10%	8	1.85	3.68	0.43	0.48	0	6.46	80
Witamina A [μg]	25%	500	7.08	166.18	8.1	37.57	0	218.93	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.35	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	8	2.78	2.83	0.22	2.82	0	8.66	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.39	0.03	0.02	0	0.83	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.53	0.72	0.1	0.04	0	1.4	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.01	15.62	0.51	0.66	0	19.81	180
Witamina C [mg]	55%	60	4.24	31.42	4.85	22.54	0	63.08	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.83	0.82	0	7.22	1.05	11.64	345

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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	859.9	656.2	153.3	444.3	95.3	2209.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3619.3	2760.9	639.9	1875.9	400	9296.1	100
Białko [g]	10%	110	37.7	43.6	1.7	20	5.9	109.1	99
Tłuszcz [g]	10%	73	26.3	18.6	8.7	9.8	4	67.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 7.3	9.1	3.2	1.8	2.4	2.4	19	260
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.2	8.2	4.2	1.4	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	4.4	2.2	3.2	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	104.3	16.2	0	0	449.5	150
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	120.53	83.54	17.35	69.44	8.77	299.66	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.8	11.93	9.76	4.14	8.77	53.42	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.18	10	1.11	0.91	0	17.22	80
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	32.55
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.1
Sód [mg]	10%	1500	1015.2	181.82	83.21	1221.12	97.2	2598.56	173
Potas [mg]	10%	4700	875.87	1976.13	67.51	105.16	0	3024.69	64
Wapń [mg]	10%	800	426.53	172.43	8.8	13.87	162	783.64	98
Fosfor [mg]	10%	580	718.41	571.9	24.94	14.05	0	1329.32	229
Magnez [mg]	10%	260	124.69	131.65	6.21	6.85	0	269.42	104
Żelazo [mg]	10%	8	5.02	4.04	0.35	0.5	0	9.93	124
Witamina A [μg]	25%	500	204.2	56.64	10.54	35.32	0	306.71	61
Witamina D [μg]	10%	10	2.91	0.75	0.07	1.01	0	4.76	48
witamina E [mg]	30%	8	3.93	3.09	1.52	2.16	0	10.72	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.41	0.34	0.02	0.02	0	0.8	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.01	0.55	0.03	0.05	0	1.66	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.44	11.44	0.15	0.46	0	13.5	122
Witamina C [mg]	55%	60	5.94	29.23	0.2	21.19	0	56.58	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.82	0.5	0.23	3.39	0.27	6.49	191

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2220.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9342.9	101
Białko [g]	10%	110	101.7	92
Tłuszcz [g]	10%	73	69	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 7.3	20.4	280
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	222.1	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	307.34	116
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	58.59	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	18.41	86
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	1500	3236.3	215
Potas [mg]	10%	4700	2467.52	52
Wapń [mg]	10%	800	767.66	96
Fosfor [mg]	10%	580	986.61	170
Magnez [mg]	10%	260	214.45	83
Żelazo [mg]	10%	8	7.4	92
Witamina A [µg]	25%	500	152.68	31
Witamina D [µg]	10%	10	4.29	43
witamina E [mg]	30%	8	11.32	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.7	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.28	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	11.78	107
Witamina C [mg]	55%	60	59.3	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.09	239



# Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 18%, tłuszczów: 22%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser</b></p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

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

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# w poleđwica soppocka aro 30.00g [składniki: mięso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>P# o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makarony pszenne, gotowane</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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

<p><b> tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <b>P#w filet złocisty/połudwica ani 40.00g</b> [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>p# włoszczyzna kostka 30%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. <b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p><b>smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p><b>smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
---	--	---	---	---

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemiaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P# o kluski półfrancuskie 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

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

<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p> <p>2. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	--	--	---	---



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	812.7	701.7	41.5	553.3	117.1	2226.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3430.4	2949.6	175.4	2331.3	495.2	9382	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	40.7	0.3	26.4	7.9	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	21.9	0.3	15.4	2.1	56.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	8.1	0	3.7	0.5	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	8	0	5	0.5	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	3.3	0	5.5	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	162.3	0	83	0.5	260	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	136.48	90.86	10.08	77.98	16.73	332.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.7	20.14	9.72	3.52	1.75	62.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	10.83	1.71	1.84	0.32	20.04	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	19.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.12
Sód [mg]	10%	NAN	1151.56	360.77	0	725.53	144.27	2382.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	799.3	1676.08	0	455.76	102.05	3033.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.55	173.77	0	35.29	28.35	619.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	460.8	0	180.32	70.47	1253.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.93	106.63	0	34.21	4.59	259.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.19	5.46	0	1.58	0.18	10.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	48.51	0	28.82	5.17	95.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.55	0	2.51	0.34	4.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.6	2.4	0	2.53	0.74	9.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.27	0	0.1	0.02	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.49	0	0.19	0.13	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	14.41	0	4.87	0.3	21.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	16.86	0	5.05	3.1	32.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.19	1	0	2.01	0.4	5.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	797.7	738	46.5	476.5	117.1	2176	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3363.8	3098	196.6	2009.6	495.2	9163.4	0
Białko [g]	10%	NAN	42.5	39.1	0.5	15.5	7.9	105.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	26.3	0.2	12.1	2.1	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	5.1	0	2	0.5	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	12.3	0	4.2	0.5	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	6.5	0	5.3	1	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	270	94.8	0	0	0.5	365.5	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.7	91.93	11.25	76.81	16.73	309.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.26	17.1	10.35	2.68	1.75	52.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.48	11.8	1.53	1	0.32	17.15	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.65
Sód [mg]	10%	NAN	964.49	338.55	3.6	578.55	144.27	2029.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	812.55	2236.43	0	201.85	102.05	3352.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	467.25	136.32	0	14.47	28.35	646.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	626.16	512.09	0	25.74	70.47	1234.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	69.53	133.84	0	16.85	4.59	224.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.19	3.62	0	0.51	0.18	7.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.91	48.6	0	6.15	5.17	72.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.68	1.67	0	1.35	0.34	6.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.29	5.31	0	2.8	0.74	12.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.37	0	0.04	0.02	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0.34	0	0.02	0.13	1.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.51	8.59	0	0.38	0.3	10.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.74	29.16	0	3.69	3.1	43.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.67	0.94	0.01	1.6	0.4	5.07	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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



# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 42%, białka: 28%, tłuszczów: 30%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b></p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Rzodkiewka 80.00g</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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 <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>6. R#w filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>P#o sos szpinakowy z warzywami 150.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li><b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# skyr z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></li> <li>Papryka czerwona 60.00g</li> <li>Słonecznik nasiona 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
<p>Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07</p>				

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. Dynia pestki 15.00g</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>6. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b></li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Stonecznik nasiona 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 100.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>

10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki:
2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna graham**, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. **Bułki grahamki 55.00g**
4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
6. **P# ser twarogowy chudy 60.00g**
7. **Jaja gotowane iżż 100.00g**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

obiad

1. **P# zupa jarzynowa + 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, **Śmietana 12% tłuszczu 1%**, Sól biała 0%
2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%**
3. **P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g** składniki: **Dorsz z rusztu IŻŻ 50%**, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Chrzan tartym Motyl 2%**
4. **Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g** składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Mąka pszenna typ 500 1%**
5. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%
6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

podwieczerek

1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%
2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]
3. Słonecznik nasiona 15.00g

kolacja

1. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna graham**, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z **makreli** 60% (**ryba** Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrzężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%
5. Herbata czarna, bez cukru

posiłek dodatkowy

1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna graham**, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. Ogórek 30.00g
4. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**

			200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]	
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10</b>				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poleńdwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>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%</li> <li>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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li><b>Seler naciowy 50.00g</b></li> <li>Stonecznik nasiona 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poleńdwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p>7. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 250.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. R w filet z indyka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Słonecznik nasiona 15.00g</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b></p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>8. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>			<p>łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b></p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	699.7	684.9	100.1	601.8	95.2	2182	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2943.5	2883.6	424.7	2518.9	400.6	9171.5	0
Białko [g]	10%	NAN	36.4	49.2	16.9	28.9	3.8	135.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	19.9	0.1	28	2.4	70.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	2.4	0	4.9	0.5	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	9.6	0	9.8	0.5	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	5.4	0	9.1	1.3	22.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	110.7	0	41.4	0	158.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.17	79.57	8.7	62.47	15.52	266.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.66	8.55	6.83	3.96	1.42	34.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.75	4.83	1.8	8.01	2.26	28.67	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.58
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	45.88
Sód [mg]	10%	NAN	1268.7	533.4	61.92	734.66	247.41	2846.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	760.82	1215.75	169.92	809.33	126.9	3082.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	219.3	93.44	20.88	58.29	9.45	401.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.24	491.51	13.68	419.51	57.51	1480.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	140.54	81.93	5.04	107.87	19.71	355.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.76	2.27	0.57	3.36	0.75	11.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	10.08	12.36	17.76	32.4	87.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.36	0.29	0	1.35	0.33	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.84	3.61	0	5.52	1.28	14.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.47	0.23	0.01	0.27	0.06	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.39	0.01	0.25	0.04	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.14	20.94	0.17	7.75	1.42	36.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	13.85	7.41	5.81	19.43	55.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.52	1.48	0.17	2.04	0.68	7.11	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.8	688.5	179.2	474.8	103.2	2172.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056.7	2887.7	753.2	1989.5	433.2	9120.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.5	46.3	20.2	29.2	4.5	140.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.7	27	6.3	18.9	3.6	76.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.4	4	1.1	2.4	0.8	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	12	1.9	8.3	0.5	25.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	7.7	2.8	7.6	1.3	24.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	156.3	0	46.9	0	209.8	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.67	69.68	11.11	51.73	14.1	247.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.17	11.04	7.61	3.02	0.57	33.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.5	9.49	1.48	9.94	1.86	35.28	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.03
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	40.65
Sód [mg]	10%	NAN	3782.13	362.2	60.48	631.48	236.07	5072.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	722.96	1346.92	292.5	705.16	91.8	3159.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	720.8	94.77	16.6	55.4	9.99	897.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	463.21	263	177.75	378.71	55.35	1338.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	137.78	73.62	80.1	92.07	18.89	402.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.24	3	2.34	3.07	0.64	13.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	59.97	74.56	11.62	14.31	1.79	162.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.4	0	1.01	0.33	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.75	4.42	3.21	5.1	0.7	17.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.47	0.26	0.06	0.3	0.06	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.25	0.07	0.23	0.02	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.18	4.78	0.72	13.43	1.06	27.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.98	44.73	6.97	8.58	1.07	97.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	10.5	1	0.16	1.75	0.65	12.68	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	561.5	788.7	182.3	524.1	106.2	2163	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2362.6	3307.6	766.3	2192.9	447.7	9077.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.8	39.5	20.3	22.8	7.7	123.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	31.2	6	24.6	2.2	79.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5	0.6	7.1	0.4	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	15	1.1	4.7	0.6	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	8.1	3.9	5.6	1.3	24.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	255.7	80.9	0	0	0.5	337.2	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.13	92.9	12.54	56.49	14.71	255.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.59	14.3	8.28	7.72	1.34	39.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.53	11.15	1.88	7.63	1.86	33.08	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	42.89
Sód [mg]	10%	NAN	794.58	381.31	61.6	872.35	139.14	2248.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	721.65	1263.93	360.85	465.34	117.72	2929.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	152.65	113.28	25.78	45.92	35.9	373.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	575.51	538.99	124.74	193.72	120.15	1553.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.83	170.62	55.66	69.39	21.33	430.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.49	4.19	1.01	2.62	0.7	14.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	14.92	17.25	12.73	1.79	109.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.25	1.44	0	1.01	0.34	5.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.23	5.75	3.77	3.72	0.71	18.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.41	0.2	0.24	0.07	1.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.26	0.06	0.1	0.15	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	5.94	1.73	4.02	1.11	19.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.66	8.95	10.35	7.64	1.07	65.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.2	1.05	0.17	2.42	0.38	5.62	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2183.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9177	0
Białko [g]	10%	NAN	143.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	69.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	262.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	32.21	0
% energii z białka	10%	28	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	42	-	42
Sód [mg]	10%	NAN	3011.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	3125.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	641.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1608.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	413.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	13.15	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	158.35	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	15.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	30.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	82.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.52	0

## Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa 5-11.02.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż DP 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 55%, białka: 17%, tłuszczów: 28%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>P# sałatka z makrelą 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. <b>P# w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, 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 <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p>
--	---	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól,</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami 150.00g</b> składniki: Ciecierzycyca w puszcze 17%,</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%</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. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%)</p>	<p>1. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>,</p>

<p>(mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
---	---	--	--	--

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> [składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</b></p> <p>3. <b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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]**

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 50%</b>, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Chrzan tarty Motyl 2%</b></li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

<p>Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>stawne (kotwiczony) (GNS) lub okężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, 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>	
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li>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%</li> <li>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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</li> <li>P# kompot wieloowocowy</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>



<p>D, barwnik (karoteny.)]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g 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. <b>P# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa</p>	<p>1. <b>P#d ciasto marchewkowe 50.00g</b> składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(1,7%), ekstrakt ze słodku <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 2%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, <b>Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></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. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	---	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	591.9	593.3	96.3	301.4	119	1702	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2492.8	2489.3	406.6	1261.2	499.8	7149.9	0
Białko [g]	10%	NAN	25.3	26.7	4.1	7	4.3	67.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	23	1.9	15.2	4.6	61.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.2	1.2	3	1.3	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	9.5	0	4.5	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	4.9	0	4.8	1.1	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	44	0	0	0	54.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.45	73.14	15.97	34.73	15.3	226.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.54	13.45	13.67	3.15	1.72	47.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.41	6.88	0.76	1.44	0.54	14.04	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.25
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	31.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	797.73	758.38	36.45	436.33	285.2	2314.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.3	843.47	177.75	143.39	68.85	1853.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.98	78.78	2.7	24.65	3.51	417.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	454.02	179.7	9	34.93	8.36	686.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.66	48.25	14.85	14.95	2.97	169.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.67	1.6	0.17	0.66	0.16	5.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	34.83	3.37	7.08	32.4	88.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.41	0	1.01	0.33	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.66	3.31	0.09	2.78	1.09	10.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.15	0.01	0.03	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.21	0.04	0.04	0.03	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	3.3	0.21	0.27	0.4	5.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	11.1	2.02	3.56	19.43	42.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.21	2.1	0.1	1.21	0.79	5.78	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	562.8	565.2	66.9	289.3	121.6	1606	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2375	2371.1	282.5	1212.8	511.8	6753.4	0
Białko [g]	10%	NAN	21.1	30.7	0.5	18.2	6.7	77.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12	21	0.5	12.6	3.8	50	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	6.5	0	3.2	1.6	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	8.1	0	4.5	0.5	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	2.6	0.1	4.5	1.1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.4	0	83	0	166.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.55	68.24	16.33	26.55	15.34	221.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	17.34	13.09	2.92	1.72	58.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	9.95	2.7	1.81	0.54	19.16	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.48
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.01
Sód [mg]	10%	NAN	774.73	543.23	2.7	340.06	960.21	2620.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.74	940.71	180.9	390.69	68.85	2176.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.67	104.75	5.4	37.72	154.84	588.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.67	220.95	12.15	174.92	8.36	823.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	63.37	4.05	26.92	2.97	183.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.47	3.61	0.4	1.61	0.16	8.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	28.51	10.35	29.49	32.4	109.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.78	0	2.17	0.33	4.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.66	1.44	0.51	2.12	1.09	7.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.33	0.04	0.09	0	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.3	0.03	0.21	0.03	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	4.19	0.21	4.77	0.4	10.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	8.94	6.2	5.45	19.43	45.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.15	1.5	0	0.94	2.66	6.55	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	499.1	670.4	46.5	304.9	108.8	1630	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2103.9	2810.5	196.6	1274.1	460	6845.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.6	25.7	0.5	8.1	7.6	63.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	26.5	0.2	16.9	2	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	3.6	0	3.8	0.4	12.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	13.4	0	3.9	0.5	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	7.2	0	4.4	1	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	48	0	0	0.5	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.07	87.78	11.25	30.65	14.98	219.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.49	14.24	10.35	4.71	1.72	46.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	11.52	1.53	1.4	0.13	17.11	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.21
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.46
Sód [mg]	10%	NAN	674.56	316.85	3.6	427.83	160.74	1583.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	1619.51	0	185.3	59.67	2453.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	94.36	0	20.09	29.97	451.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	341.64	0	20.48	71.01	793.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	104.48	0	9.97	4.59	169.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	3.43	0	0.48	0.1	6.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	31.83	0	7.91	1.79	81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.86	0	1.01	0.34	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	5.26	0	2.74	0.52	11.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.31	0	0.03	0.01	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.25	0	0.03	0.13	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	6.3	0	0.41	0.09	8.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	19.1	0	4.75	1.07	48.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.87	0.88	0.01	1.18	0.44	3.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1632.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6860.7	0
Białko [g]	10%	NAN	74.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	54	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	189.7	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	220.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.87	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2161.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	2133.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	585.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	793.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	178.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.5	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	145.51	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	55.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.4	0

# Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
---	--	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól,</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%,</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</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. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%)</p>	<p>1. <b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>,</p>

<p>(mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
---	---	--	--	--

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> [składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</b></p> <p>3. <b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser mozzarella light 20.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 50%</b>, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Chrzan tarty Motyl 2%</b></li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>



<p>pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>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, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. <b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></p> <p>2. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

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

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa</p>	<p>1. <b>P#d ciasto marchewkowe 50.00g</b> składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 2%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, <b>Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></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. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	767.2	664.9	143.1	480	97.9	2153.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3231.2	2789.8	602.9	2013.2	413	9050.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33	30.5	5.8	11.9	3.7	85.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	26.8	3.7	20.7	2.3	75.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	4.8	2.2	4.1	0.5	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	11.1	0	6.1	0.5	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	5.6	0	5.6	1.1	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	50.4	0	0	0	61.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.86	77.78	21.9	62.3	15.79	289.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.82	11.63	19.31	4.74	1.8	55.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.42	5.26	1.02	1.9	0.54	13.16	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.48
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.34
Sód [mg]	10%	NAN	1053.92	762.27	86.99	757	269.01	2929.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	642.43	329.83	237	180.06	68.85	1458.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.85	43.07	147.6	29.78	3.51	551.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	97.44	12	46.46	8.36	666.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.77	20.43	19.8	19.41	2.97	153.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.73	1.08	0.23	0.79	0.16	5.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.15	26.9	4.5	8.26	32.4	83.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.45	0	1.01	0.33	2.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.61	3.83	0.12	3.38	1.09	13.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.06	0.02	0.04	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.13	0.05	0.05	0.03	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.29	1.79	0.28	0.36	0.4	4.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.69	3.41	2.7	3.92	19.43	36.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.92	2.11	0.24	2.1	0.74	7.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721	753.4	61.5	356.7	105.8	1998.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.5	3158	260.5	1498.4	445.5	8403.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	44.7	0.9	10.9	4.4	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	32.2	0.3	12.8	3.4	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	10	0	1.9	0.8	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.4	0	5.1	0.4	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	6.3	0	5	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	213.4	0	0	0	223.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.81	74.91	14.31	51.2	14.37	265.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.28	13.02	14.13	3.58	0.95	46.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.25	7.84	1.26	3.62	0.13	18.12	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.21
Sód [mg]	10%	NAN	2687.59	375.92	0	656.58	257.67	3977.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	548.04	1303.84	0	114.24	33.75	1999.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	583.93	149.56	0	23.88	4.05	761.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.95	293.18	0	11.58	6.21	653.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.53	63.86	0	6.1	2.16	152.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.38	0	0.48	0.05	5.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.05	75.61	0	8.21	1.79	122.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.13	0	1.01	0.33	3.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	4	0	3.12	0.52	10.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.26	0	0.02	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.49	0	0.03	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	4.63	0	0.31	0.04	7.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.23	45.36	0	4.92	1.07	73.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.46	1.04	0	1.82	0.71	9.94	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684.1	702	66.9	460.7	121.6	2035.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2889.3	2944.5	282.5	1940.3	511.8	8568.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.3	39.4	0.5	23.7	6.7	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	26.8	0.5	13.5	3.8	57.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	8.6	0	3.4	1.6	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	10.3	0	4.5	0.5	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3	0.1	4.5	1.1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	97.7	0	83	0	191	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.61	81.19	16.33	61.83	15.34	292.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.49	17.79	13.09	4.14	1.72	61.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	11.34	2.7	1.81	0.54	20.54	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	NAN	1167.13	592.9	2.7	714.46	960.21	3437.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.74	1004.68	180.9	390.69	68.85	2240.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.67	108.91	5.4	37.72	154.84	592.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.67	262.43	12.15	174.92	8.36	864.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	68.9	4.05	26.92	2.97	189.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.47	3.99	0.4	1.61	0.16	8.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	35.31	10.35	29.49	32.4	116.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.96	0	2.17	0.33	4.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.66	1.54	0.51	2.12	1.09	7.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.44	0.04	0.09	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.37	0.03	0.21	0.03	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	4.8	0.21	4.77	0.4	11.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	8.94	6.2	5.45	19.43	45.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.24	1.64	0	1.98	2.66	8.59	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	636.4	801.7	46.5	412	108.8	2005.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2684.5	3357.1	196.6	1728.7	460	8427.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	36	0.5	11.5	7.6	84.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	35.3	0.2	17.5	2	70.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	5.2	0	3.9	0.4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	17.8	0	3.9	0.5	26.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	9.3	0	4.4	1	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	80.9	0	0	0.5	219.6	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.41	90.75	11.25	52.7	14.98	267.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.42	14.83	10.35	5.48	1.72	48.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	12.01	1.53	1.4	0.13	17.6	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.4
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.62
Sód [mg]	10%	NAN	944.56	369.85	3.6	661.83	160.74	2140.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	1857.88	0	185.3	59.67	2691.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	106.99	0	20.09	29.97	464.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	450.86	0	20.48	71.01	902.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	121.32	0	9.97	4.59	186.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	3.81	0	0.48	0.1	6.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	35.29	0	7.91	1.79	84.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	1.44	0	1.01	0.34	4.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	6.85	0	2.74	0.52	13.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.35	0	0.03	0.01	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.29	0	0.03	0.13	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	7.6	0	0.41	0.09	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	21.17	0	4.75	1.07	50.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.62	1.02	0.01	1.83	0.44	5.35	0



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2041.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8586.4	0
Białko [g]	10%	NAN	95.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	218.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.67	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	3057.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	2285.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	663.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	869.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	191.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.93	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	151.6	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	57.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.64	0

## Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.ż.) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 16%, tłuszczów: 30%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 20.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%,</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 125.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 70.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 100.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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 <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</p>

<p>Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, 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 <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p>
--	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: 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 <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami 150.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 130.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	<p>1. Gruszka 70.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: 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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa żurkowa 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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

<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórkę wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety wieprzowe pieczone 50.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</b></p> <p>3. <b>Surówka z buraków gotowanych 100.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	---	--	---	--



## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. <b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu iżż 50%</b>, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Chrzan tarty Motyl 2%</b></p> <p>4. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 100.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>5. Rw ziemniaki pieczone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g</b> [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></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 ]	
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 175.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li>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%</li> <li>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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# sos koperkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 60.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>P#w filet złocisty/polewica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p>ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			mieszanka herbat czarnych ]	
---	--	--	-----------------------------	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw jajecznicza 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 125.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, <b>Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></li> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d ciasto marchewkowe 50.00g</b> składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P#w polędwica sopočka aro 20.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt naturalny 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	304.5	380.7	71.5	225.8	86.8	1069.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1280.6	1597.9	301.4	946.4	363.4	4490	0
Białko [g]	10%	NAN	12.7	17.2	2.9	5.2	3.2	41.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.9	14.5	1.8	10.2	4.4	41	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	2.7	1.1	2	1.3	9.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.9	0	3	0.5	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	3	0	3.9	1.1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.8	27.6	0	0	0	32.4	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.41	47.11	10.95	28.42	8.68	137.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.5	8.54	9.65	1.99	1.49	29.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.55	3.98	0.51	0.72	0.54	8.31	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	15.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.91
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.94
Sód [mg]	10%	NAN	496.69	407.16	43.49	348.98	215.01	1511.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	309.1	595.88	118.5	71.76	68.85	1164.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	143.85	53.97	73.8	14.27	3.51	289.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	216.09	121.68	6	17.47	8.36	369.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	43.63	34.28	9.9	8.2	2.97	98.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	1.08	0.11	0.4	0.16	3.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.09	24.95	2.25	3.54	32.4	68.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.23	0	1.01	0.33	2.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.05	0.06	2.12	1.09	7.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.11	0.01	0.01	0	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.14	0.02	0.02	0.03	0.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	2.15	0.14	0.13	0.4	3.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.05	8.11	1.35	1.78	19.43	33.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.37	1.13	0.12	0.96	0.59	3.77	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	316.6	375.2	61.5	199.9	73.7	1027.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1331.6	1573.4	260.5	837.8	309.1	4312.6	0
Białko [g]	10%	NAN	15	21.7	0.9	5.5	3.3	46.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.2	15.6	0.3	8.7	3.2	38.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	4.9	0	1.4	0.8	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	5.9	0	3.3	0.4	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3	0	4	1	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	103.3	0	0	0	108	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.52	38.91	14.31	25.63	7.75	129.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.08	7.4	14.13	1.82	0.72	31.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	3.92	1.26	1.81	0.13	10.04	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	15.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.27
Sód [mg]	10%	NAN	1247.46	190.15	0	342.1	187.47	1967.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	279.47	642.62	0	57.18	33.75	1013.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.61	76.44	0	13.88	4.05	378.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	171.93	146.59	0	5.79	6.21	330.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.46	32.55	0	3.78	2.16	78.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.13	1.75	0	0.31	0.05	3.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	18.44	37.8	0	4.1	1.79	62.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.56	0	1.01	0.33	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.25	1.92	0	2.29	0.52	6.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.13	0	0.01	0	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.24	0	0.01	0	0.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	2.31	0	0.15	0.04	3.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.06	22.68	0	2.46	1.07	37.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.46	0.52	0	0.95	0.52	4.91	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	303.3	339.9	44.6	208.8	89.4	986.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1278	1427.8	188.3	876.7	375.4	4146.5	0
Białko [g]	10%	NAN	11	17.5	0.3	9.6	5.7	44.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.1	11.1	0.3	8.3	3.6	31.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	3.5	0	1.9	1.6	9.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	4.1	0	2.7	0.5	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	1.3	0	3.7	1.1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	37.4	0	34.5	0	76.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.77	45.54	10.89	24.09	8.73	137.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.26	10.26	8.73	1.75	1.49	35.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.42	6.25	1.8	0.8	0.54	11.82	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.8
Sód [mg]	10%	NAN	487.41	282.36	1.8	294.42	890.01	1956.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	299.03	474.79	120.6	168.69	68.85	1131.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	134.69	57.59	3.6	18.86	154.84	369.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	197.21	113.34	8.1	73.88	8.36	400.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.65	33.01	2.7	12.44	2.97	93.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	1.92	0.27	0.77	0.16	4.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.26	14.27	6.9	12.68	32.4	70.52	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.39	0	1.49	0.33	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	0.73	0.34	1.75	1.09	6.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.16	0.02	0.04	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.15	0.02	0.09	0.03	0.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	2.11	0.14	1.99	0.4	5.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.56	4.48	4.13	2.51	19.43	33.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.35	0.78	0	0.81	2.47	4.89	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	288.9	407.6	46.5	223.2	63.5	1029.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1214.2	1707.2	196.6	935.1	267.7	4320.9	0
Białko [g]	10%	NAN	12.7	18.1	0.5	5.6	3.9	41	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	17.7	0.2	10.7	1.8	40.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.2	2.6	0	2.4	0.4	8.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	8.9	0	2.6	0.5	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.6	0	3.7	1	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.9	40.4	0	0	0.2	172.6	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	37.08	46.83	11.25	26.19	7.89	129.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.51	8.3	10.35	2.69	1.07	29.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.81	6	1.53	0.67	0.13	10.16	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.76
Sód [mg]	10%	NAN	382.86	190.59	3.6	339.91	85	1001.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	328.66	929	0	90.5	46.71	1394.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	153.6	55.16	0	11.7	17	237.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	222.96	225.43	0	9.99	38.61	497.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.14	61.28	0	5.59	3.37	101.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.8	1.97	0	0.31	0.08	4.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	19.62	17.64	0	3.93	1.79	43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.69	0.72	0	1.01	0.34	3.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	3.42	0	2.07	0.52	8.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.17	0	0.01	0.01	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.14	0	0.01	0.07	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.9	3.8	0	0.2	0.07	4.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.77	10.58	0	2.35	1.07	25.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.06	0.52	0.01	0.94	0.23	2.5	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1019.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4282.7	0
Białko [g]	10%	NAN	44.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	36.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	113.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	133.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	30.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.15	0
% energii z białka	10%	16	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	1413.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	1219.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	316.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	438.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.02	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	82.13	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	32.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.53	0

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 22%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filec złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w połędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 150.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka</p>	<p>1. R w jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	------------------------------------	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>K# udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li>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]</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do</b></li> </ol>



<p><b> tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></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><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p><b>smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
--	--	---	--	---

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 50.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P# o kluski półfrancuskie 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki:</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. <b>San petitki biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b></p>

<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	--	--	---	---

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	604.3	527.5	71.5	324.2	100.6	1628.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2545.6	2217	301.4	1363.4	424.8	6852.4	0
Białko [g]	10%	NAN	25.6	31.9	2.9	12.7	3.9	77.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	16.3	1.8	11.4	2.2	48.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.2	1.1	1.7	0.5	10	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	7.8	0	4.5	0.4	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	4.6	0	4.7	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	68.7	0	12.7	0	92.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	90.16	67.87	10.95	42.9	16.3	228.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.49	13.87	9.65	2.77	0.91	42.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.35	9.51	0.51	0.69	0.27	15.34	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	25.63
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.53
Sód [mg]	10%	NAN	768.21	271.86	43.49	419.31	250.65	1753.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	660.26	1630.32	118.5	181.36	67.5	2657.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.93	118.75	73.8	32.04	4.05	532.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	454.02	494.76	6	73.27	8.64	1036.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.39	127.08	9.9	22.44	5.94	253.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	3.78	0.11	0.67	0.1	7.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.74	21.9	2.25	59.86	2.02	98.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.83	3.34	0.06	2.78	0.51	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.46	0.01	0.04	0.01	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.46	0.02	0.07	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.45	15.2	0.14	2.5	0.1	19.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	13.14	1.35	2.89	1.21	26.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.13	0.75	0.12	1.16	0.69	4.38	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	575.8	579.5	41.5	283.6	117.1	1597.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2429.8	2439.7	175.4	1193.1	495.2	6733.4	0
Białko [g]	10%	NAN	21.5	32.5	0.3	13.1	7.9	75.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.1	14.2	0.3	9.2	2.1	38.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	7.4	0	2.2	0.5	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.8	0	3	0.5	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1	0	3.8	1	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	130.6	0	41.5	0.5	183	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.26	85.6	10.08	37.43	16.73	247.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.43	20.03	9.72	2.43	1.75	57.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.64	1.71	1.19	0.32	18.21	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	746.02	303.74	0	352.55	144.27	1546.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1533.8	0	295.45	102.05	2569.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	168.83	0	23.64	28.35	504.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	368.69	0	98.8	70.47	944.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	93.86	0	23.77	4.59	208.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.14	0	0.97	0.18	8.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	16.43	5.17	82.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.59	0.34	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	0.87	0	1.77	0.74	6.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.24	0	0.07	0.02	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.41	0	0.1	0.13	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	10.53	0	2.53	0.3	14.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	3.74	3.1	30.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.07	0.84	0	0.97	0.4	3.86	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	533.6	558.2	46.5	349.1	117.1	1604.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2250.5	2346.3	196.6	1472.8	495.2	6761.6	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	25.8	0.5	11.2	7.9	72.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.1	16.6	0.2	8.4	2.1	40.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	3.2	0	1.4	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.5	0	2.7	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	4.1	0	3.7	1	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.6	55.3	0	0	0.5	194.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.73	81.65	11.25	57.41	16.73	244.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.3	16.04	10.35	2.25	1.75	45.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	10.62	1.53	0.81	0.32	15.6	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.82
Sód [mg]	10%	NAN	656.38	280.11	3.6	442.79	144.27	1527.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	622.02	1757.91	0	174.38	102.05	2656.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.29	114.74	0	13.45	28.35	488.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	422.6	352.35	0	22.26	70.47	867.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.18	102.78	0	15.4	4.59	174.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.19	2.9	0	0.45	0.18	5.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	35.45	0	5.29	5.17	58.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.71	0.98	0	1.01	0.34	4.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	3.42	0	1.98	0.74	8.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.29	0	0.04	0.02	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.27	0	0.02	0.13	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.32	6.35	0	0.31	0.3	8.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	21.27	0	3.17	3.1	34.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.82	0.77	0.01	1.22	0.4	3.81	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	590.7	535.3	170.5	277.6	95.3	1669.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2489.5	2256.6	720.8	1169.1	400	7036.2	0
Białko [g]	10%	NAN	26.5	40	4	12.5	5.9	89	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	11.4	3.1	8.2	4	42.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	2.4	0.5	1.9	2.4	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.5	0	1.4	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	2.7	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	88.1	0	0	0	215.2	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.73	72.42	31.95	38.47	8.77	240.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.24	11.58	16.2	2.03	8.77	52.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.06
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	24.83
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	55.11
Sód [mg]	10%	NAN	875.19	177.81	82.8	774.81	97.2	2007.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.42	1830.24	0	135.13	0	2647.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	299.78	172.59	0	11.98	162	646.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.61	526.82	0	17.29	0	1017.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.44	123.8	0	13.33	0	227.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.3	3.77	0	0.36	0	7.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.67	0	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	2.04	0	1.51	0	6.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.37	0	0.03	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.51	0	0.01	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	17.1	0	0.2	0	18.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.43	0.49	0.23	2.15	0.27	5.01	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1619.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6824	0
Białko [g]	10%	NAN	77.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	42.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170.6	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	240.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.51	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	22	-	22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	1677.32	0
Potas [mg]	10%	NAN	2512.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	592.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	900.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	193.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	82.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.19	0

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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



<p><b> tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <b>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g</b> [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>p# włoszczyzna kostka 30%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. <b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p><b>smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
---	---	---	---	---

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P# o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poleđwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/poleđwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

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

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	791.2	636.6	107.3	466.7	100.6	2102.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	452.2	1967.9	424.8	8857	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	4.4	17.2	3.9	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	2.8	12.2	2.2	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	1.6	1.9	0.5	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	16.42	72.22	16.3	303.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	14.48	3.04	0.91	51.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	0.76	0.69	0.27	16.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.37
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	65.24	663.39	250.65	2284.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	177.75	181.36	67.5	3256.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	110.7	32.04	4.05	616.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	9	73.27	8.64	1253.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	14.85	22.44	5.94	294.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.17	0.67	0.1	7.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	3.37	59.86	2.02	109.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.09	2.78	0.51	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.01	0.04	0.01	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.04	0.07	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.21	2.5	0.1	25.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	2.02	2.89	1.21	32.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0.18	1.84	0.69	5.71	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.33	0	0.04	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2036.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8583.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.31	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2324.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	2816.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1032.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	215.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	91.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.81	0

---

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-05
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 70.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Banan 60.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 35.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 15.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja,</b></p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka,</b></p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 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 <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>6. 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 150.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Makaron pszenny, gotowany 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 60.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 170.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. K# udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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. <b>P# sos koperkowy lekki 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. <b>P# pasta twarogowa z buraczkami 30.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 15.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki owsiane 16%</p>	<p>1. <b>Rw zupa ziemniaczana - krem 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 15.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</p>



<p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poładwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 70.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 100.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
--	---	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 25.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 40.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 15.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 175.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P# o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 60.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 70.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane</b></p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń</p>	<p>1. <b>San petitki biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b> 2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b></p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/poleńdwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 120.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/poleńdwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	317.2	341.5	41.5	231.6	81.5	1013.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1336.9	1438.7	175.4	972.8	344.1	4268.1	0
Białko [g]	10%	NAN	11.1	20.5	0.3	11.3	6.7	50	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.1	7.6	0.3	9	1.9	27.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	3.8	0	2.1	0.4	8.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2	0	3	0.5	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0.6	0	3.8	1	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	78	0	41.5	0.5	124.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	51.08	50.56	10.08	26.79	9.4	147.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.59	11.12	9.72	1.67	1.68	40.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	6.01	1.71	0.92	0.32	11.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.61
Sód [mg]	10%	NAN	488.35	180.67	0	270.38	83.25	1022.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	320.23	822.81	0	227.95	102.05	1473.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	133.88	88.29	0	19.59	28.35	270.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	196.94	221.06	0	90.16	70.47	578.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.65	52.78	0	17.83	4.59	117.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.77	0	0.86	0.18	5.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	24.16	0	14.41	5.17	49.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.27	0	1.59	0.34	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	0.48	0	1.75	0.74	5.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.13	0	0.05	0.02	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.23	0	0.09	0.13	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	6.82	0	2.43	0.3	10.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	8.38	0	2.52	3.1	17.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.35	0.5	0	0.75	0.23	2.55	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	309.2	354.1	46.5	214	81.5	1005.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1300.3	1486.3	196.6	900.2	344.1	4227.6	0
Białko [g]	10%	NAN	17.1	19.2	0.5	6.5	6.7	50.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	12.6	0.2	7.3	1.9	32.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.3	2.5	0	1.2	0.4	7.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.8	0	2.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3	0	3.6	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.3	47.3	0	0	0.5	180.2	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	37.53	43.63	11.25	30.76	9.4	132.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.96	9.17	10.35	1.28	1.68	30.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	5.59	1.53	0.49	0.32	9.65	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.22
Sód [mg]	10%	NAN	392.76	172.76	3.6	237.23	83.25	889.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	353.91	1026.19	0	99.03	102.05	1581.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	174.66	66.99	0	9.1	28.35	279.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	275.61	243.07	0	12.63	70.47	601.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	32.76	62.68	0	9.05	4.59	109.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.83	1.77	0	0.32	0.18	4.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.01	21.92	0	3.01	5.17	36.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.83	0	1.01	0.34	3.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	2.53	0	1.86	0.74	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.16	0	0.02	0.02	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.16	0	0.01	0.13	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.87	4.01	0	0.18	0.3	5.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.6	13.15	0	1.81	3.1	21.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.09	0.47	0.01	0.65	0.23	2.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	346.4	328.4	170.5	203.7	31.7	1080.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1456.2	1384.6	720.8	856.7	133.3	4551.9	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	30.1	4	8.1	1.9	62.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.7	7	3.1	7.1	1.3	30.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	1.4	0.5	1.6	0.8	8.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	2.8	0	1.4	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	1.7	0	3.1	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	70.1	0	0	0	191.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.56	38.45	31.95	26.71	2.92	143.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.5	7.04	16.2	1.14	2.92	34.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	4.84	0.58	0.27	0	8.22	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.19
Sód [mg]	10%	NAN	775.92	121.5	82.8	498.24	32.4	1510.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	364.52	1117.86	0	67.63	0	1550.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	149.61	100.55	0	7.93	54	312.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	264.41	376.35	0	8.65	0	649.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.81	80.38	0	7.39	0	134.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.21	2.3	0	0.25	0	4.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	26.66	0	2.02	0	34.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.33	0	1.01	0	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	1.3	0	1.49	0	5.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.23	0	0.01	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.33	0	0	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	13.87	0	0.1	0	14.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	15.99	0	1.21	0	20.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.15	0.33	0.23	1.38	0.09	3.77	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

# Plan żywieniowy: P3. Dieta lekkostrawna częściowo rozdrobniona i papkowata (zmiana konsystencji) (dzieci 4-9 lat) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 22%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser</b></p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

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

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# w poleđwica soppocka aro 15.00g [składniki: mięso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>P# o sos szpinakowy z warzywami (I) 150.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>K# udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li>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]</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do</b></li> </ol>



<p><b>tluszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <b>P#w filet złocisty/poładwica ani 20.00g</b> [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. <b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p><b>smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
---	---	---	--	---

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 50.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P# o kluski półfrancuskie 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki:</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. <b>San petitki biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b></p>

<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	--	--	---	---

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	604.3	527.5	105	324.2	100.6	1661.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2545.6	2217	445.2	1363.4	424.8	6996.2	0
Białko [g]	10%	NAN	25.6	31.9	1	12.7	3.9	75.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	16.3	0.3	11.4	2.2	46.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.2	0.1	1.7	0.5	9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	7.8	0	4.5	0.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	4.6	0	4.7	1	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	68.7	0	12.7	0	92.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	90.16	67.87	25.38	42.9	16.3	242.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.49	13.87	20.73	2.77	0.91	53.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.35	9.51	1.83	0.69	0.27	16.67	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.19
Sód [mg]	10%	NAN	768.21	271.86	1.08	419.31	250.65	1711.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	660.26	1630.32	426.6	181.36	67.5	2966.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.93	118.75	6.48	32.04	4.05	465.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	454.02	494.76	21.6	73.27	8.64	1052.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.39	127.08	35.64	22.44	5.94	279.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	3.78	0.43	0.67	0.1	7.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.74	21.9	8.1	59.86	2.02	104.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.83	3.34	0.22	2.78	0.51	10.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.46	0.03	0.04	0.01	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.46	0.1	0.07	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.45	15.2	0.51	2.5	0.1	19.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	13.14	4.85	2.89	1.21	29.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.13	0.75	0	1.16	0.69	4.27	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	575.8	579.5	41.5	283.6	117.1	1597.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2429.8	2439.7	175.4	1193.1	495.2	6733.4	0
Białko [g]	10%	NAN	21.5	32.5	0.3	13.1	7.9	75.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.1	14.2	0.3	9.2	2.1	38.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	7.4	0	2.2	0.5	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.8	0	3	0.5	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1	0	3.8	1	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	130.6	0	41.5	0.5	183	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.26	85.6	10.08	37.43	16.73	247.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.43	20.03	9.72	2.43	1.75	57.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.64	1.71	1.19	0.32	18.21	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	746.02	303.74	0	352.55	144.27	1546.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1533.8	0	295.45	102.05	2569.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	168.83	0	23.64	28.35	504.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	368.69	0	98.8	70.47	944.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	93.86	0	23.77	4.59	208.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.14	0	0.97	0.18	8.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	16.43	5.17	82.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.59	0.34	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	0.87	0	1.77	0.74	6.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.24	0	0.07	0.02	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.41	0	0.1	0.13	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	10.53	0	2.53	0.3	14.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	3.74	3.1	30.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.07	0.84	0	0.97	0.4	3.86	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	533.6	558.2	46.5	349.1	117.1	1604.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2250.5	2346.3	196.6	1472.8	495.2	6761.6	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	25.8	0.5	11.2	7.9	72.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.1	16.6	0.2	8.4	2.1	40.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	3.2	0	1.4	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.5	0	2.7	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	4.1	0	3.7	1	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.6	55.3	0	0	0.5	194.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.73	81.65	11.25	57.41	16.73	244.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.3	16.04	10.35	2.25	1.75	45.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	10.62	1.53	0.81	0.32	15.6	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.82
Sód [mg]	10%	NAN	656.38	280.11	3.6	442.79	144.27	1527.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	622.02	1757.91	0	174.38	102.05	2656.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.29	114.74	0	13.45	28.35	488.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	422.6	352.35	0	22.26	70.47	867.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.18	102.78	0	15.4	4.59	174.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.19	2.9	0	0.45	0.18	5.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	35.45	0	5.29	5.17	58.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.71	0.98	0	1.01	0.34	4.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	3.42	0	1.98	0.74	8.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.29	0	0.04	0.02	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.27	0	0.02	0.13	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.32	6.35	0	0.31	0.3	8.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	21.27	0	3.17	3.1	34.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.82	0.77	0.01	1.22	0.4	3.81	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	590.7	535.3	170.5	277.6	95.3	1669.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2489.5	2256.6	720.8	1169.1	400	7036.2	0
Białko [g]	10%	NAN	26.5	40	4	12.5	5.9	89	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	11.4	3.1	8.2	4	42.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	2.4	0.5	1.9	2.4	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.5	0	1.4	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	2.7	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	88.1	0	0	0	215.2	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.73	72.42	31.95	38.47	8.77	240.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.24	11.58	16.2	2.03	8.77	52.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.06
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	24.83
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	55.11
Sód [mg]	10%	NAN	875.19	177.81	82.8	774.81	97.2	2007.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.42	1830.24	0	135.13	0	2647.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	299.78	172.59	0	11.98	162	646.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.61	526.82	0	17.29	0	1017.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.44	123.8	0	13.33	0	227.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.3	3.77	0	0.36	0	7.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.67	0	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	2.04	0	1.51	0	6.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.37	0	0.03	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.51	0	0.01	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	17.1	0	0.2	0	18.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.43	0.49	0.23	2.15	0.27	5.01	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1624.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6844.5	0
Białko [g]	10%	NAN	77.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	42	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170.6	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	242.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.7	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	22	-	22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	1671.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	2556.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	582.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	902.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	197.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	83.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.17	0

---

## Plan żywieniowy: P3. Dieta lekkostrawna częściowo rozdrobniona i papkowata (zmiana konsystencji) (dzieci 12-36 m.ż.) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-05
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 70.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Banan 60.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 35.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 15.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja,</b></p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka,</b></p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>6. 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 150.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Makaron pszenny, gotowany 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 60.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 170.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. K# udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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. <b>P# sos koperkowy lekki 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. <b>P# pasta twarogowa z buraczkami 30.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 15.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki owsiane 16%</p>	<p>1. <b>Rw zupa ziemniaczana - krem 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 15.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</p>



<p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poładwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 70.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 100.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
--	---	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 25.00g</b></p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. <b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. R w marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. <b>R w ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>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. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 40.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 15.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p>	<p>1. <b>R w zupa krem z marchwi 175.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></p> <p>2. <b>P# o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></p>	<p>1. Banan 60.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 70.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane</b></p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń</p>	<p>1. <b>San petitki biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b></p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 120.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	317.2	341.5	41.5	231.6	81.5	1013.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1336.9	1438.7	175.4	972.8	344.1	4268.1	0
Białko [g]	10%	NAN	11.1	20.5	0.3	11.3	6.7	50	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.1	7.6	0.3	9	1.9	27.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	3.8	0	2.1	0.4	8.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2	0	3	0.5	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0.6	0	3.8	1	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	78	0	41.5	0.5	124.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	51.08	50.56	10.08	26.79	9.4	147.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.59	11.12	9.72	1.67	1.68	40.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	6.01	1.71	0.92	0.32	11.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.61
Sód [mg]	10%	NAN	488.35	180.67	0	270.38	83.25	1022.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	320.23	822.81	0	227.95	102.05	1473.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	133.88	88.29	0	19.59	28.35	270.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	196.94	221.06	0	90.16	70.47	578.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.65	52.78	0	17.83	4.59	117.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.77	0	0.86	0.18	5.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	24.16	0	14.41	5.17	49.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.27	0	1.59	0.34	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	0.48	0	1.75	0.74	5.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.13	0	0.05	0.02	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.23	0	0.09	0.13	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	6.82	0	2.43	0.3	10.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	8.38	0	2.52	3.1	17.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.35	0.5	0	0.75	0.23	2.55	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	309.2	354.1	46.5	214	81.5	1005.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1300.3	1486.3	196.6	900.2	344.1	4227.6	0
Białko [g]	10%	NAN	17.1	19.2	0.5	6.5	6.7	50.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	12.6	0.2	7.3	1.9	32.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.3	2.5	0	1.2	0.4	7.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.8	0	2.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3	0	3.6	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.3	47.3	0	0	0.5	180.2	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	37.53	43.63	11.25	30.76	9.4	132.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.96	9.17	10.35	1.28	1.68	30.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	5.59	1.53	0.49	0.32	9.65	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.22
Sód [mg]	10%	NAN	392.76	172.76	3.6	237.23	83.25	889.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	353.91	1026.19	0	99.03	102.05	1581.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	174.66	66.99	0	9.1	28.35	279.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	275.61	243.07	0	12.63	70.47	601.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	32.76	62.68	0	9.05	4.59	109.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.83	1.77	0	0.32	0.18	4.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.01	21.92	0	3.01	5.17	36.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.83	0	1.01	0.34	3.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	2.53	0	1.86	0.74	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.16	0	0.02	0.02	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.16	0	0.01	0.13	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.87	4.01	0	0.18	0.3	5.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.6	13.15	0	1.81	3.1	21.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.09	0.47	0.01	0.65	0.23	2.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	346.4	328.4	170.5	203.7	31.7	1080.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1456.2	1384.6	720.8	856.7	133.3	4551.9	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	30.1	4	8.1	1.9	62.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.7	7	3.1	7.1	1.3	30.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	1.4	0.5	1.6	0.8	8.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	2.8	0	1.4	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	1.7	0	3.1	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	70.1	0	0	0	191.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.56	38.45	31.95	26.71	2.92	143.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.5	7.04	16.2	1.14	2.92	34.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	4.84	0.58	0.27	0	8.22	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.19
Sód [mg]	10%	NAN	775.92	121.5	82.8	498.24	32.4	1510.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	364.52	1117.86	0	67.63	0	1550.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	149.61	100.55	0	7.93	54	312.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	264.41	376.35	0	8.65	0	649.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.81	80.38	0	7.39	0	134.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.21	2.3	0	0.25	0	4.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	26.66	0	2.02	0	34.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.33	0	1.01	0	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	1.3	0	1.49	0	5.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.23	0	0.01	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.33	0	0	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	13.87	0	0.1	0	14.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	15.99	0	1.21	0	20.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.15	0.33	0.23	1.38	0.09	3.77	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

## Plan żywieniowy: P3. Dieta lekkostrawna o zmianie konsystencji na częściowo rozdrobnioną lub papkowatą (dzieci 10-18 lat) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP 2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser</b></p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

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

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# w poleđwica soppocka aro 30.00g [składniki: mięso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>P# o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# 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. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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



<p><b> tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></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><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p><b>smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
---	--	---	---	---

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li><b>P# o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11**

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

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	791.2	636.6	107.3	466.7	100.6	2102.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	452.2	1967.9	424.8	8857	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	4.4	17.2	3.9	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	2.8	12.2	2.2	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	1.6	1.9	0.5	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	16.42	72.22	16.3	303.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	14.48	3.04	0.91	51.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	0.76	0.69	0.27	16.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.37
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	65.24	663.39	250.65	2284.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	177.75	181.36	67.5	3256.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	110.7	32.04	4.05	616.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	9	73.27	8.64	1253.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	14.85	22.44	5.94	294.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.17	0.67	0.1	7.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	3.37	59.86	2.02	109.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.09	2.78	0.51	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.01	0.04	0.01	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.04	0.07	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.21	2.5	0.1	25.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	2.02	2.89	1.21	32.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0.18	1.84	0.69	5.71	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.33	0	0.04	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2036.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8583.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.31	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2324.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	2816.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1032.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	215.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	91.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.81	0

## Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 15%, tłuszczów: 28%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm owsianka z jabłkiem 250.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>P# pasta z dorsza - papykarz 40.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, 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>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></p>

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

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglany</b> ], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki:</p>	<p>1. <b>#bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>#bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>Bm# pasta jajeczna-brokułowa 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 50%</b>, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.],</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas</p>

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



## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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

azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]**

7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>#bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglanae</b> ], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane izz 50.00g</b></p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. <b>Rw dorsz duszony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 45.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna <b>soi</b> 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</p>

<p>roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---------------------------	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. <b>#bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b></p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska],</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z</b></p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	542.3	464.9	105	343.4	94.9	1550.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2285.8	1955	445.2	1442.4	394.4	6523.1	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	25.4	1	18.7	0.5	63.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	12.8	0.3	12.1	6.8	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.5	2.1	0.1	1.7	6.2	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.2	0	3.9	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	2.7	0	2.1	0	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.7	0	0	0	41.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	91.08	66.75	25.38	41.58	7.96	232.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.23	16.29	20.73	3.93	0.67	64.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.42	9.57	1.83	3.74	0.54	21.12	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.65
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.29
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.06
Sód [mg]	10%	NAN	1193.47	279.43	1.08	1231.59	21.6	2727.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	248.69	1768.69	426.6	146.05	0	2590.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.93	105.38	6.48	11.07	0	139.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	21.04	373.91	21.6	14.2	0	430.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.06	110.92	35.64	8.28	0	176.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.56	2.78	0.43	0.49	0	4.26	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	8.15	175.88	8.1	37.63	0	229.77	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	2.87	0.22	2.26	0	6.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.33	0.03	0.02	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.07	0.33	0.1	0.04	0	0.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.31	12.57	0.51	0.66	0	14.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.89	37.25	4.85	22.57	0	69.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.31	0.77	0	3.42	0.06	6.81	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1601.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6732.8	0
Białko [g]	10%	NAN	68.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	228.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	22.47	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2488.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	1803.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	157.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	140.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	122.19	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	60.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.22	0

## Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm owsianka z jabłkiem 250.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>P# pasta z dorsza - paprykarz 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, 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>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></p>

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

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglanc</b> ], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki:</p>	<p>1. <b>#bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>#bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>Bm# pasta jajeczna-brokułowa 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 50%</b>, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.],</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas</p>



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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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

azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]**

7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>#bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglanae</b> ], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. <b>Rw dorsz duszony 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> 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</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna <b>soi</b> 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</p>

<p>roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---------------------------	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. <b>#bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b></p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska],</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z</b></p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm jaglanka na napoju owsianym z kakao 250.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglany</b> ], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. R w filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. <b>P#d ciasto marchewkowe 50.00g</b> składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w połędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684.3	604.2	105	407.6	94.9	1896.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2887.8	2541.4	445.2	1715.1	394.4	7984.2	0
Białko [g]	10%	NAN	24.2	35.7	1	20.8	0.5	82.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	16.8	0.3	12.5	6.8	50.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.9	0.1	1.7	6.2	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.9	0	3.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	3.7	0	2.1	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.6	0	0	0	62.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.63	82.9	25.38	54.81	7.96	288.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.22	17.15	20.73	4.39	0.67	67.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.42	10.98	1.83	3.74	0.54	22.52	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.9
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.18
Sód [mg]	10%	NAN	1603.87	313.71	1.08	1371.99	21.6	3312.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	248.69	2304.6	426.6	146.05	0	3125.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.93	114.86	6.48	11.07	0	149.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	21.04	510.5	21.6	14.2	0	567.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.06	145.26	35.64	8.28	0	211.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.56	3.48	0.43	0.49	0	4.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.15	188.61	8.1	37.63	0	242.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	3.62	0.22	2.26	0	7.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.43	0.03	0.02	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.07	0.43	0.1	0.04	0	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.31	18.03	0.51	0.66	0	19.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.89	44.88	4.85	22.57	0	77.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.45	0.87	0	3.81	0.06	8.28	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1968.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8280	0
Białko [g]	10%	NAN	87.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	286.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	24.29	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3093.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	2030.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	554.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	158.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	131.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.73	0

# Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.ż. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 15%, tłuszczów: 28%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm owsianka z jabłkiem 150.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>P# pasta z dorsza - paprykarz 40.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, 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>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z</b></p>

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



Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm jaglanka na napoju owianym z cynamonem 150.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglany</b> ], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. <b>#bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>#bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa 10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>Bm# pasta jajeczna-brokułowa 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 50%</b>, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

## Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

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

[składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm owsianka z jabłkiem 150.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez</p>	<p>1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 175.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Rw pulpety wieprzowe pieczone 70.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b></p> <p>3. #bm surówka z buraków gotowanych 100.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#bm jaglanka na napój owsianym z cynamonem 150.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglanae</b> ], Cynamon mielony 0%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>#bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g</b> składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw dorsz duszony 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 100.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>#bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g</b> składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 45.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> 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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>#bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g</b> składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li><b>#bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 15.00g</b> [składniki: Ziarna <b>soi</b> 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</li> </ol>

<p>słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>pietruska, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone</p>	<p>1. <b>#bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 175.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b></p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 100.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. 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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Banan 60.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/polędwica ani 25.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

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

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	336.9	402.8	44.6	209.8	97.8	1092	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1420.9	1693.3	188.3	880.3	409.5	4592.6	0
Białko [g]	10%	NAN	8.7	23.5	0.3	8.3	6	47.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.6	11.5	0.3	8	4.7	32.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	0.7	1.9	0	1	0.3	4.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.6	0	3.9	2.7	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	2.7	0	1.8	1.4	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	33.6	0	63.4	13.2	110.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	59.69	55.69	10.89	27.41	7.86	161.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.94	5.85	8.73	2.45	0.58	32.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.72	9.04	1.8	2.69	0.45	16.72	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.57
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.1
Sód [mg]	10%	NAN	525.77	135.07	1.8	459.3	15.92	1137.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	97.9	589.37	120.6	178.74	193.57	1180.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.06	67.98	3.6	25.86	6.26	119.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	10.9	211.76	8.1	57.61	83.98	372.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	7.62	52.81	2.7	11.86	16.1	91.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.65	2.09	0.27	0.91	0.34	4.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.84	32.08	6.9	33.05	2.35	77.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.2	0	0.3	0	0.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	0.91	2.48	0.34	1.85	0.99	6.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.02	0.14	0.02	0.03	0.02	0.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.02	0.2	0.02	0.13	0.04	0.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.18	6.77	0.14	0.45	1.41	8.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.7	19.25	4.13	19.83	1.41	46.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.46	0.37	0	1.27	0.04	2.84	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	322.7	280.9	52.5	241	94.9	992.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1360.5	1182	222.6	1012.6	394.4	4172.3	0
Białko [g]	10%	NAN	11.4	16.6	0.5	13.6	0.5	42.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.7	7.6	0.1	8.6	6.8	31.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	0.9	1.3	0	1.2	6.2	9.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	2.5	0	2.3	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	1.6	0	1.2	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	29.2	0	0	0	29.2	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	53.27	38.89	12.69	28.26	7.96	141.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.38	9.26	10.36	2.34	0.67	35.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.03	5.15	0.91	2.16	0.54	11.8	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.39
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.31
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	NAN	770.92	158.18	0.54	808.81	21.6	1760.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	124.49	1040.76	213.3	73.2	0	1451.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	10.21	57.62	3.24	7.99	0	79.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	10.54	234.26	10.8	7.12	0	262.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	11.8	66.81	17.82	5.18	0	101.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.34	1.67	0.21	0.33	0	2.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.08	91.5	4.05	18.82	0	118.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	NAN	0.95	1.64	0.11	1.27	0	3.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.01	0.19	0.01	0.01	0	0.24	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.2	0.05	0.02	0	0.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.15	8.29	0.25	0.33	0	9.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.45	20.76	2.42	11.29	0	36.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.14	0.43	0	2.24	0.06	4.4	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1056.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4441.2	0
Białko [g]	10%	NAN	45.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	33	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	94.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	150.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	30.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.57	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	28	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	1628.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	1057.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	99.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	84.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.38	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	72.65	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.49	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.07	0