

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 9-15.12.2024 rok, pilotaż

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% P#o pieczeń z szynki mielonej faszzerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%,</p>	<p>1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. P# w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. Rw pulpety wieprzowe gotowane 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p>		<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p>

<p>słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P# leczko dyniowe z soczewicą 200.00g składniki: Dynia 28%, Woda wodociągowa 20%, Papryka czerwona 17%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Soczewica czerwona nasiona suche 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>		<p>(1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w połędwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
---	--	--	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% Śliwki 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

zawierać **seler, gorczycę]**

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, #</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>Majonez Dekoracyjny Winiary 10% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki:</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.9	703.1	22.3	397.6	111.3	1974.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3120.6	2932.5	94.4	1671.5	468.1	8287.3	99
Białko [g]	10%	100	29.9	25.9	0.2	19.8	4.9	81	81
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	41	0	14.6	4	77.2	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	15.3	0	5.6	1	26.7	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	17.2	0	1.4	1.4	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	5	0	3.1	1.2	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	90.2	0	0	76.1	177.3	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.91	61.93	5.54	46.89	13.9	246.18	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.19	18.6	4.55	2.27	0.48	52.1	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	8.73	0.94	0.51	0.13	14.79	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.64
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.52
Sód [mg]	10%	2000	879.91	247.77	0.49	2386.98	369.72	3884.88	193
Potas [mg]	10%	4700	640.9	1581.05	93.55	70.06	55.62	2441.2	52
Wapń [mg]	10%	900	341.24	129.46	14.85	317.08	15.12	817.76	91
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	350.72	8.91	11.89	51.3	906.04	156
Magnez [mg]	10%	304.5	90.66	93.26	8.41	6.04	14.31	212.69	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.77	3.66	0.14	0.39	0.59	7.56	117
Witamina A [μg]	25%	565	12.48	41.95	12.7	4.72	3.82	75.7	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.86	0	1.01	0.7	3.68	37
witamina E [mg]	30%	9	3.69	3.44	0.07	1.59	0.59	9.41	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.67	0.04	0.01	0.01	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.43	0.01	0.03	0.11	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.29	7.7	0.09	0.1	0.06	9.25	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.49	25.17	7.62	2.83	0.53	43.66	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	0.68	0	6.63	1.02	9.71	217

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.6	748.8	89.2	525.1	95.3	2093.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2678	3133.8	376.7	2213.1	400	8801.6	104
Białko [g]	10%	100	28.6	31.2	0.7	20.2	5.9	86.8	87
Tłuszcz [g]	10%	66	14.2	35.5	0.7	14.8	4	69.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	9.9	0	2.2	2.4	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	14.1	0	5.9	0	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.6	0.1	5.5	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	75.6	0	18.1	0	231.9	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.14	80.26	21.78	77.96	8.77	287.92	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.47	13.17	17.46	5	8.77	60.89	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.52	8.68	3.6	0.68	0	15.49	51
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.79
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.54
Sód [mg]	10%	2000	1225.36	650.28	3.6	882.49	97.2	2858.94	143
Potas [mg]	10%	4700	588.81	1246.96	241.2	176.06	0	2253.03	49
Wapń [mg]	10%	900	307.45	66.27	7.2	39.01	162	581.95	64
Fosfor [mg]	10%	580	360.5	301.25	16.2	91.86	0	769.82	133
Magnez [mg]	10%	304.5	50.56	73.06	5.4	18.78	0	147.81	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	2.9	0.54	0.78	0	6.39	99
Witamina A [μg]	25%	565	39.45	28.26	13.8	86.7	0	168.21	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	1.08	0	2.16	0	4.95	50
witamina E [mg]	30%	9	2.93	3.66	0.68	3.57	0	10.86	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.45	0.05	0.03	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.44	0.04	0.1	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	6.4	0.28	3.59	0	11.71	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	16.95	8.27	4.85	0	53.75	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	1.8	0.01	2.45	0.27	7.14	158

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	686.2	572.5	105	479.3	116.8	1959.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2900.1	2409.4	445.2	2021.1	491.7	8267.7	98
Białko [g]	10%	100	24.9	21.6	1	23.1	6.5	77.4	78
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	15.7	0.3	12.5	3.7	43.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.6	0.1	5.2	1.6	13.5	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.4	0	1.4	0.4	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.9	0	3.1	1	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.57	90.2	25.38	68.59	14.34	323.1	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.38	11.88	20.73	3.96	0.88	61.84	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.33	8.29	1.83	0.45	0.13	16.05	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.82
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	66.05
Sód [mg]	10%	2000	1358.2	101.11	1.08	1207.26	959.67	3627.33	181
Potas [mg]	10%	4700	599.34	971.99	426.6	110.02	33.75	2141.71	46
Wapń [mg]	10%	900	293.41	102.9	6.48	10.36	155.38	568.55	63
Fosfor [mg]	10%	580	349.16	203.41	21.6	11.89	6.21	592.28	102
Magnez [mg]	10%	304.5	94.03	72.8	35.64	5.77	2.16	210.4	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.24	3.82	0.43	0.33	0.05	6.89	108
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	63.41	8.1	6.97	1.79	86.51	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.17	3.96	0.22	1.75	0.52	8.64	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.33	0.03	0.02	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.32	0.1	0.02	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.49	4.43	0.51	0.3	0.04	7.79	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	38.04	4.85	4.18	1.07	51.9	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.77	0.28	0	3.35	2.66	9.06	201

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	747.7	716.4	61.4	436.4	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3151	3002.8	259.6	1840.1	400	8653.7	103
Białko [g]	10%	100	37.2	41	0.5	13.9	5.9	98.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	30	0.3	11.2	4	65.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5	0	2	2.4	17.1	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	13.3	0	3.9	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.9	0	4.3	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	124.5	0	26.8	0	161.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.66	75.08	14.89	70.51	8.77	276.93	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	11.96	10.7	5.13	8.77	51.46	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	9.19	1.84	1.57	0	17	57
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.63
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.5
Sód [mg]	10%	2000	2759.14	309.62	2.27	702.93	97.2	3871.17	193
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1142.08	202.78	187.23	0	2130.26	45
Wapń [mg]	10%	900	590.77	122.68	11.99	48.81	162	936.26	104
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	205.16	16.42	58.79	0	686.52	118
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	53.95	9.7	13.93	0	164.16	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	2.21	0.48	0.72	0	6.02	95
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	81.06	6.36	8.37	0	105.62	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.76	0	1.13	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.71	6.36	0.49	2.56	0	12.14	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.2	0.04	0.04	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.29	0.03	0.11	0	0.89	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	4.6	0.33	0.36	0	6.52	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	48.63	3.81	5.02	0	63.37	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.66	0.86	0	1.95	0.27	9.67	214

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	677.2	736.2	61.5	427.1	118.1	2020.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2856.9	3082.6	260.5	1798.9	497.5	8496.6	101
Białko [g]	10%	100	26.7	28.9	0.9	17.4	6.6	80.7	81
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	34	0.3	11.8	3.7	65.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	10.1	0	1.7	1.6	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	14.3	0	4.4	0.5	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.6	0	4.7	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	333.1	0	0	0	344.9	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.91	82.14	14.31	64.33	14.67	283.38	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.92	11.26	14.13	4.51	1.23	58.07	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.62	7.46	1.26	3.11	0.32	14.78	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	881.21	221.11	0	767.16	961.56	2831.04	141
Potas [mg]	10%	4700	531.83	1480.49	0	198.67	76.14	2287.14	48
Wapń [mg]	10%	900	336.76	199.36	0	16.25	153.76	706.14	78
Fosfor [mg]	10%	580	350.91	441.49	0	18.73	5.67	816.81	141
Magnez [mg]	10%	304.5	48.92	97.77	0	9.87	2.16	158.73	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	5.16	0	0.55	0.13	7.36	116
Witamina A [μg]	25%	565	127.58	231.97	0	10.03	5.17	374.77	67
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	2.12	0	1.01	0.33	4.58	45
witamina E [mg]	30%	9	3.37	3.99	0	2.95	0.74	11.05	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.32	0	0.04	0.01	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.84	0	0.03	0.01	1.47	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.26	5.34	0	0.58	0.25	7.44	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.55	27.91	0	6.01	3.1	59.59	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	0.61	0	2.13	2.67	7.07	157

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	692.4	553.6	105	577.7	95.3	2024.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2920.1	2325.2	445.2	2429.9	400	8520.6	102
Białko [g]	10%	100	29.4	34.6	1	21	5.9	92.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	16.8	0.3	18.6	4	56.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	4.2	0.1	2.7	2.4	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.6	0	1.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.3	0	3.3	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	57.2	0	0	0	67.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.54	72.53	25.38	83.17	8.77	299.4	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	16.73	20.73	7.13	8.77	68.18	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	13.45	1.83	3.77	0	24.11	81
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.12
Sód [mg]	10%	2000	1382.14	342.47	1.08	1263.77	97.2	3086.68	154
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1359.29	426.6	497.53	0	2838.76	61
Wapń [mg]	10%	900	280.18	131.12	6.48	37.94	162	617.73	69
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	346.4	21.6	71.68	0	779.94	135
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	93.24	35.64	29.19	0	237.79	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	3.88	0.43	1.15	0	7.14	112
Witamina A [µg]	25%	565	9.82	69.93	8.1	49.78	0	137.64	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.99	0.22	2.56	0	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.24	0.03	0.08	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.35	0.1	0.11	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	11.12	0.51	1.63	0	15.78	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	41.96	4.85	29.87	0	82.58	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.83	0.95	0	3.51	0.27	7.71	171

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	658	153.5	402.1	149.8	2119.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2771.8	645.8	1696.2	625	8921.2	106
Białko [g]	10%	100	33.4	40.8	2.8	16.5	10.8	104.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	16.8	5.3	9.8	9.4	64	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	3.3	3.1	2.4	6.4	23.2	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	7.2	1.5	1.4	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	0.2	3.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	105	38.9	0	0	469.2	156
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.75	89.52	23.82	62.14	5.4	287.65	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	16.05	8.74	4	5.4	49.07	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.19	7.48	0.45	0.67	0	12.8	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.99
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.98
Sód [mg]	10%	2000	971.46	298.81	34.86	1090.71	54	2449.85	124
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1048.85	36.69	102.73	0	1902.98	40
Wapń [mg]	10%	900	328.03	95.97	17.04	11.44	0	452.49	50
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	396.78	34.39	14.59	0	1028.5	177
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	73.82	3.49	6.58	0	180.95	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	2.46	0.4	0.36	0	7.62	120
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	16.25	54.14	34.2	0	308.17	55
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.75	0.14	1.01	0	4.48	45
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.12	0.2	2.11	0	8.66	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.22	0.02	0.01	0	0.59	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.35	0.04	0.04	0	1.31	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	14.8	0.18	0.45	0	16.7	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	9.75	0.03	20.52	0	35.88	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.83	0.09	3.02	0.15	6.12	137

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2035.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8564.1	102
Białko [g]	10%	100	88.7	89
Tłuszcz [g]	10%	66	63	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	211.9	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	286.36	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.37	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.43	55
% energii z białka	10%	18	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	52	-	58
Sód [mg]	10%	2000	3229.98	161
Potas [mg]	10%	4700	2285.01	49
Wapń [mg]	10%	900	668.7	74
Fosfor [mg]	10%	580	797.13	137
Magnez [mg]	10%	304.5	187.5	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	7	110
Witamina A [µg]	25%	565	179.52	31
Witamina D [µg]	10%	10	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	9.85	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.74	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	55.82	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.07	179

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poleśdwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w poleśdwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g
--	---	---	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/pośrednica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać **seler, gorczycę]**

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotan sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.9	632.4	61.5	469.8	114.1	2041.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.5	2652.1	260.5	1987	480.7	8602.9	102
Białko [g]	10%	100	30.6	27.4	0.9	22	4.7	85.7	86
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	26.1	0.3	7.6	3.4	55.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.1	0	1.7	0.8	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	12.1	0	1.5	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	3.4	0	3.1	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	61.8	0	0.5	0	73.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123	74.76	14.31	78.56	16.12	306.77	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.59	18.58	14.13	3.19	0.98	62.49	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.41	5.95	1.26	0.54	0.32	12.49	42
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	64.03
Sód [mg]	10%	2000	819.79	257.68	0	1046.52	241.2	2365.2	118
Potas [mg]	10%	4700	680.86	821.9	0	161.05	76.14	1739.97	36
Wapń [mg]	10%	880	337.19	118.04	0	37.9	2.42	495.57	55
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	255.35	0	82.09	5.67	826.34	142
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	53.57	0	15.76	2.16	161.89	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	2.78	0	0.41	0.13	6.05	95
Witamina A [μg]	25%	565	14.73	17.29	0	4.05	5.17	41.26	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.77	0	1.02	0.33	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.25	0	1.51	0.74	8.37	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.54	0	0.04	0.01	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.35	0	0.14	0.01	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	5.46	0	0.25	0.25	7.46	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	10.37	0	2.42	3.1	24.75	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.71	0	2.9	0.67	5.91	131

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	647.3	637.8	66.9	561.2	95.3	2008.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2683.7	282.5	2366.1	400	8468.9	100
Białko [g]	10%	100	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11	18.6	0.5	15	4	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.9	0	2.2	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.5	0	5.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	0.1	5.5	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	82.1	0	18.1	0	112.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.1	88.02	16.33	85.44	8.77	302.67	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.14	16.51	13.09	3.73	8.77	58.26	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	7.62	2.7	0.87	0	13.39	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.68
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	349.1	2.7	792.58	97.2	2372	119
Potas [mg]	10%	4700	573.87	1018.7	180.9	218.45	0	1991.93	43
Wapń [mg]	10%	880	335.71	185.74	5.4	37.39	162	726.25	82
Fosfor [mg]	10%	580	398.39	382.17	12.15	91.32	0	884.04	153
Magnez [mg]	10%	304.5	56.86	73.89	4.05	18.78	0	153.59	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	2.28	0.4	0.86	0	4.92	77
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	12.7	10.35	90.07	0	119.05	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.42	0	2.16	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.94	0.51	3.79	0	9.19	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.21	0.04	0.04	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.42	0.03	0.1	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	10.32	0.21	3.79	0	15.37	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	7.62	6.2	6.87	0	24.26	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.96	0	2.2	0.27	5.93	131

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.6	555.6	105	483.2	108.4	2041	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3336.3	2342.4	445.2	2040.6	457.9	8622.6	101
Białko [g]	10%	100	28.5	31.3	1	22.2	6.1	89.3	89
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	13.2	0.3	10.4	2	37.3	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.6	0.1	3.5	0.4	10.8	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	0	1.4	0.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0.3	66.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	144.47	80.18	25.38	75.47	16.42	341.94	145
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.85	8.21	20.73	2.42	1.47	59.7	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.79	1.83	0.54	0.32	10.21	34
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.78
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	68.79
Sód [mg]	10%	2000	1309.42	152.23	1.08	1093.05	140.57	2696.37	135
Potas [mg]	10%	4700	541.65	850.11	426.6	135.13	93.42	2046.92	44
Wapń [mg]	10%	880	268.21	54.64	6.48	11.98	19.71	361.04	40
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	301.28	21.6	17.29	48.87	687.89	119
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	73.35	35.64	13.33	3.78	170.64	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.71	0.43	0.36	0.17	5.12	81
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	25.85	8.1	4.05	5.17	55.25	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.34	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.15	0.22	1.51	0.74	7.11	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.03	0.02	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.26	0.1	0.01	0.09	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	6.37	0.51	0.2	0.28	8.77	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.27	4.85	2.42	3.1	29.91	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.42	0	3.03	0.39	6.74	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.3	597	52.6	505.5	95.3	1974.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2511.9	222.7	2133	400	8322.9	99
Białko [g]	10%	100	31.9	40.5	0.4	22.1	5.9	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	16.9	0.2	11.8	4	49.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.5	0	2.9	2.4	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	3.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.3	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.3	0	56.2	0	200.9	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.65	74.67	12.84	78.43	8.77	288.38	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.44	12.72	8.99	4.1	8.77	49.05	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	1.49	1.53	0	15.72	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.79
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	304.67	1.83	701.56	97.2	2421.9	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1215.99	145.57	391.53	0	2391.23	51
Wapń [mg]	10%	880	284.05	105.12	6.39	45.43	162	603.01	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.49	9.89	137.5	0	743.02	129
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	58.11	8.14	21.68	0	174.23	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.45	0.34	1.23	0	6.59	102
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	15.28	5.88	13.41	0	46.66	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.79	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.26	2.34	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.02	0.08	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.03	0.17	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.7	0.17	3.63	0	8.92	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.17	3.53	8.04	0	27.99	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.84	0	1.94	0.27	6.05	134

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	684	573.9	61.5	591.1	114.1	2024.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2888	2414.9	260.5	2486	480.7	8530.2	102
Białko [g]	10%	100	27.5	25.4	0.9	24.8	4.7	83.4	84
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	15.9	0.3	20.9	3.4	55.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.8	0	3.8	0.8	12.7	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.9	0	8.9	0.5	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.7	0	6.7	1	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	33.6	0	330.7	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.84	86.86	14.31	76.16	16.12	305.31	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.68	12.18	14.13	2.68	0.98	55.66	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.24	9.21	1.26	0.7	0.32	13.75	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.64
Sód [mg]	10%	2000	818.66	205.04	0	732.26	241.2	1997.17	100
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1783.47	0	358.04	76.14	2779.46	60
Wapń [mg]	10%	880	334.87	239.45	0	37.59	2.42	614.34	69
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	453.65	0	156.12	5.67	969.6	167
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	113.51	0	29.45	2.16	200.54	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	5.15	0	0.71	0.13	7.38	115
Witamina A [µg]	25%	565	6.31	67.03	0	7.32	5.17	85.84	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	1.43	0	1.56	0.33	4.44	44
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.17	0	4.07	0.74	9.71	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.37	0	0.06	0.01	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.79	0	0.12	0.01	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	4.72	0	1.38	0.25	7.36	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	31.48	0	4.39	3.1	42.76	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.56	0	2.03	0.67	4.99	110

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	99
Białko [g]	10%	100	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	110
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	142
Potas [mg]	10%	4700	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	54
Wapń [mg]	10%	880	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	140
Magnez [mg]	10%	304.5	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	105
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	158

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	726.7	574.1	153.5	477.6	95.3	2027.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2424.3	645.8	2016.7	400	8553.8	102
Białko [g]	10%	100	28	40.3	2.8	19	5.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	8.7	5.3	10.1	4	43.9	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.4	3.1	2.4	2.4	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	1.5	1.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	1.7	0.2	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	38.9	0	0	284.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.64	88	23.82	77.77	8.77	319.01	135
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.62	12.6	8.74	2.55	8.77	56.3	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.2	0.45	0.64	0	14.53	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	2000	839.44	343.68	34.86	1095.75	97.2	2410.94	121
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1160.1	36.69	152.41	0	2014.36	43
Wapń [mg]	10%	880	307.34	109.8	17.04	8.74	162	604.94	68
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	445.89	34.39	11.35	0	971.18	168
Magnez [mg]	10%	304.5	98	85.24	3.49	5.77	0	192.52	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.07	0.4	0.41	0	7.14	112
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	30.5	54.14	10.35	0	100.77	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.83	0.14	1.01	0	3.65	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0.2	1.98	0	6.72	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0.02	0.03	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.41	0.04	0.02	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.95	0.18	0.51	0	16.76	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0.03	6.2	0	28.01	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.95	0.09	3.04	0.27	6.02	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8495.9	101
Białko [g]	10%	100	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	47.4	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.9	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	309.47	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.52	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.99	46
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2444.02	122
Potas [mg]	10%	4700	2220.01	47
Wapń [mg]	10%	880	572.93	64
Fosfor [mg]	10%	580	841.83	145
Magnez [mg]	10%	304.5	176.43	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.26	98
Witamina A [μg]	25%	565	73.65	13
Witamina D [μg]	10%	10	3.38	34
witamina E [mg]	30%	9	7.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.61	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.1	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.11	135

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poleśdźwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w poleśdźwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g
---	---	---	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/pośrednica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać **seler, gorczycę]**

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotan sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.9	632.4	61.5	469.8	114.1	2041.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.5	2652.1	260.5	1987	480.7	8602.9	102
Białko [g]	10%	100	30.6	27.4	0.9	22	4.7	85.7	86
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	26.1	0.3	7.6	3.4	55.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	8.1	0	1.7	0.8	15.4	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	12.1	0	1.5	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	3.4	0	3.1	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	61.8	0	0.5	0	73.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	123	74.76	14.31	78.56	16.12	306.77	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.59	18.58	14.13	3.19	0.98	62.49	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.41	5.95	1.26	0.54	0.32	12.49	42
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	64.03
Sód [mg]	10%	2000	819.79	257.68	0	1046.52	241.2	2365.2	118
Potas [mg]	10%	4700	680.86	821.9	0	161.05	76.14	1739.97	36
Wapń [mg]	10%	900	337.19	118.04	0	37.9	2.42	495.57	54
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	255.35	0	82.09	5.67	826.34	142
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	53.57	0	15.76	2.16	161.89	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	2.78	0	0.41	0.13	6.05	95
Witamina A [μg]	25%	565	14.73	17.29	0	4.05	5.17	41.26	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.77	0	1.02	0.33	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.25	0	1.51	0.74	8.37	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.54	0	0.04	0.01	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.35	0	0.14	0.01	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	5.46	0	0.25	0.25	7.46	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	10.37	0	2.42	3.1	24.75	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.71	0	2.9	0.67	5.91	131

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	647.3	637.8	66.9	561.2	95.3	2008.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2683.7	282.5	2366.1	400	8468.9	100
Białko [g]	10%	100	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	96
Tłuszcz [g]	10%	56	11	18.6	0.5	15	4	49.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	4.9	0	2.2	2.4	13.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.5	0	5.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.6	0.1	5.5	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	82.1	0	18.1	0	112.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	104.1	88.02	16.33	85.44	8.77	302.67	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.14	16.51	13.09	3.73	8.77	58.26	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	7.62	2.7	0.87	0	13.39	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.68
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	349.1	2.7	792.58	97.2	2372	119
Potas [mg]	10%	4700	573.87	1018.7	180.9	218.45	0	1991.93	43
Wapń [mg]	10%	900	335.71	185.74	5.4	37.39	162	726.25	81
Fosfor [mg]	10%	580	398.39	382.17	12.15	91.32	0	884.04	153
Magnez [mg]	10%	304.5	56.86	73.89	4.05	18.78	0	153.59	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	2.28	0.4	0.86	0	4.92	77
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	12.7	10.35	90.07	0	119.05	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.42	0	2.16	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.94	0.51	3.79	0	9.19	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.21	0.04	0.04	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.42	0.03	0.1	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	10.32	0.21	3.79	0	15.37	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	7.62	6.2	6.87	0	24.26	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.96	0	2.2	0.27	5.93	131

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.6	555.6	105	483.2	108.4	2041	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3336.3	2342.4	445.2	2040.6	457.9	8622.6	101
Białko [g]	10%	100	28.5	31.3	1	22.2	6.1	89.3	89
Tłuszcz [g]	10%	56	11.3	13.2	0.3	10.4	2	37.3	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.6	0.1	3.5	0.4	10.8	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	0	1.4	0.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.9	0	3.1	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0.3	66.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	144.47	80.18	25.38	75.47	16.42	341.94	132
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.85	8.21	20.73	2.42	1.47	59.7	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.79	1.83	0.54	0.32	10.21	34
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.78
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	68.79
Sód [mg]	10%	2000	1309.42	152.23	1.08	1093.05	140.57	2696.37	135
Potas [mg]	10%	4700	541.65	850.11	426.6	135.13	93.42	2046.92	44
Wapń [mg]	10%	900	268.21	54.64	6.48	11.98	19.71	361.04	40
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	301.28	21.6	17.29	48.87	687.89	119
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	73.35	35.64	13.33	3.78	170.64	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.71	0.43	0.36	0.17	5.12	81
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	25.85	8.1	4.05	5.17	55.25	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.34	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.15	0.22	1.51	0.74	7.11	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.03	0.02	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.26	0.1	0.01	0.09	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	6.37	0.51	0.2	0.28	8.77	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.27	4.85	2.42	3.1	29.91	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.42	0	3.03	0.39	6.74	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.3	597	52.6	505.5	95.3	1974.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2511.9	222.7	2133	400	8322.9	99
Białko [g]	10%	100	31.9	40.5	0.4	22.1	5.9	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	16.9	0.2	11.8	4	49.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	3.5	0	2.9	2.4	14.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	3.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.3	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.3	0	56.2	0	200.9	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.65	74.67	12.84	78.43	8.77	288.38	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.44	12.72	8.99	4.1	8.77	49.05	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	1.49	1.53	0	15.72	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.79
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	304.67	1.83	701.56	97.2	2421.9	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1215.99	145.57	391.53	0	2391.23	51
Wapń [mg]	10%	900	284.05	105.12	6.39	45.43	162	603.01	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.49	9.89	137.5	0	743.02	129
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	58.11	8.14	21.68	0	174.23	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.45	0.34	1.23	0	6.59	102
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	15.28	5.88	13.41	0	46.66	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.79	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.26	2.34	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.02	0.08	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.03	0.17	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.7	0.17	3.63	0	8.92	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.17	3.53	8.04	0	27.99	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.84	0	1.94	0.27	6.05	134

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	684	573.9	61.5	591.1	114.1	2024.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2888	2414.9	260.5	2486	480.7	8530.2	102
Białko [g]	10%	100	27.5	25.4	0.9	24.8	4.7	83.4	84
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	15.9	0.3	20.9	3.4	55.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.8	0	3.8	0.8	12.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.9	0	8.9	0.5	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	2.7	0	6.7	1	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	33.6	0	330.7	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.84	86.86	14.31	76.16	16.12	305.31	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.68	12.18	14.13	2.68	0.98	55.66	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.24	9.21	1.26	0.7	0.32	13.75	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.64
Sód [mg]	10%	2000	818.66	205.04	0	732.26	241.2	1997.17	100
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1783.47	0	358.04	76.14	2779.46	60
Wapń [mg]	10%	900	334.87	239.45	0	37.59	2.42	614.34	68
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	453.65	0	156.12	5.67	969.6	167
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	113.51	0	29.45	2.16	200.54	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	5.15	0	0.71	0.13	7.38	115
Witamina A [μg]	25%	565	6.31	67.03	0	7.32	5.17	85.84	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.43	0	1.56	0.33	4.44	44
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.17	0	4.07	0.74	9.71	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.37	0	0.06	0.01	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.79	0	0.12	0.01	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	4.72	0	1.38	0.25	7.36	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	31.48	0	4.39	3.1	42.76	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.56	0	2.03	0.67	4.99	110

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	99
Białko [g]	10%	100	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	110
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	142
Potas [mg]	10%	4700	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	54
Wapń [mg]	10%	900	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	140
Magnez [mg]	10%	304.5	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	105
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	158

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	726.7	574.1	153.5	477.6	95.3	2027.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2424.3	645.8	2016.7	400	8553.8	102
Białko [g]	10%	100	28	40.3	2.8	19	5.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	56	15.6	8.7	5.3	10.1	4	43.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.4	3.1	2.4	2.4	15.5	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	1.5	1.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	1.7	0.2	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	38.9	0	0	284.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	120.64	88	23.82	77.77	8.77	319.01	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.62	12.6	8.74	2.55	8.77	56.3	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.2	0.45	0.64	0	14.53	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	2000	839.44	343.68	34.86	1095.75	97.2	2410.94	121
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1160.1	36.69	152.41	0	2014.36	43
Wapń [mg]	10%	900	307.34	109.8	17.04	8.74	162	604.94	67
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	445.89	34.39	11.35	0	971.18	168
Magnez [mg]	10%	304.5	98	85.24	3.49	5.77	0	192.52	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.07	0.4	0.41	0	7.14	112
Witamina A [µg]	25%	565	5.77	30.5	54.14	10.35	0	100.77	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.83	0.14	1.01	0	3.65	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0.2	1.98	0	6.72	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0.02	0.03	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.41	0.04	0.02	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.95	0.18	0.51	0	16.76	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0.03	6.2	0	28.01	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.95	0.09	3.04	0.27	6.02	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8495.9	101
Białko [g]	10%	100	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	56	47.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.9	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	309.47	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	58.52	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.99	46
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2444.02	122
Potas [mg]	10%	4700	2220.01	47
Wapń [mg]	10%	900	572.93	64
Fosfor [mg]	10%	580	841.83	145
Magnez [mg]	10%	304.5	176.43	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.26	98
Witamina A [μg]	25%	565	73.65	13
Witamina D [μg]	10%	10	3.38	34
witamina E [mg]	30%	9	7.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.61	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.1	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.11	135

Plan żywieniowy: 4. Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poleśdewica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w poleśdewica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g
---	--	---	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać **seler, gorczycę]**

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.9	632.4	61.5	469.8	114.1	2041.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.5	2652.1	260.5	1987	480.7	8602.9	102
Białko [g]	10%	100	30.6	27.4	0.9	22	4.7	85.7	86
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	26.1	0.3	7.6	3.4	55.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.1	0	1.7	0.8	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	12.1	0	1.5	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	3.4	0	3.1	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	61.8	0	0.5	0	73.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123	74.76	14.31	78.56	16.12	306.77	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.59	18.58	14.13	3.19	0.98	62.49	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.41	5.95	1.26	0.54	0.32	12.49	42
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	64.03
Sód [mg]	10%	2000	819.79	257.68	0	1046.52	241.2	2365.2	118
Potas [mg]	10%	4700	680.86	821.9	0	161.05	76.14	1739.97	36
Wapń [mg]	10%	900	337.19	118.04	0	37.9	2.42	495.57	54
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	255.35	0	82.09	5.67	826.34	142
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	53.57	0	15.76	2.16	161.89	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	2.78	0	0.41	0.13	6.05	95
Witamina A [μg]	25%	565	14.73	17.29	0	4.05	5.17	41.26	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.77	0	1.02	0.33	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.25	0	1.51	0.74	8.37	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.54	0	0.04	0.01	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.35	0	0.14	0.01	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	5.46	0	0.25	0.25	7.46	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	10.37	0	2.42	3.1	24.75	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.71	0	2.9	0.67	5.91	131

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	647.3	637.8	66.9	561.2	95.3	2008.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2683.7	282.5	2366.1	400	8468.9	100
Białko [g]	10%	100	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11	18.6	0.5	15	4	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.9	0	2.2	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.5	0	5.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	0.1	5.5	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	82.1	0	18.1	0	112.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.1	88.02	16.33	85.44	8.77	302.67	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.14	16.51	13.09	3.73	8.77	58.26	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	7.62	2.7	0.87	0	13.39	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.68
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	349.1	2.7	792.58	97.2	2372	119
Potas [mg]	10%	4700	573.87	1018.7	180.9	218.45	0	1991.93	43
Wapń [mg]	10%	900	335.71	185.74	5.4	37.39	162	726.25	81
Fosfor [mg]	10%	580	398.39	382.17	12.15	91.32	0	884.04	153
Magnez [mg]	10%	304.5	56.86	73.89	4.05	18.78	0	153.59	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	2.28	0.4	0.86	0	4.92	77
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	12.7	10.35	90.07	0	119.05	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.42	0	2.16	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.94	0.51	3.79	0	9.19	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.21	0.04	0.04	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.42	0.03	0.1	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	10.32	0.21	3.79	0	15.37	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	7.62	6.2	6.87	0	24.26	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.96	0	2.2	0.27	5.93	131

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.6	555.6	105	483.2	108.4	2041	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3336.3	2342.4	445.2	2040.6	457.9	8622.6	101
Białko [g]	10%	100	28.5	31.3	1	22.2	6.1	89.3	89
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	13.2	0.3	10.4	2	37.3	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.6	0.1	3.5	0.4	10.8	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	0	1.4	0.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0.3	66.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	144.47	80.18	25.38	75.47	16.42	341.94	145
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.85	8.21	20.73	2.42	1.47	59.7	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.79	1.83	0.54	0.32	10.21	34
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.78
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	68.79
Sód [mg]	10%	2000	1309.42	152.23	1.08	1093.05	140.57	2696.37	135
Potas [mg]	10%	4700	541.65	850.11	426.6	135.13	93.42	2046.92	44
Wapń [mg]	10%	900	268.21	54.64	6.48	11.98	19.71	361.04	40
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	301.28	21.6	17.29	48.87	687.89	119
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	73.35	35.64	13.33	3.78	170.64	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.71	0.43	0.36	0.17	5.12	81
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	25.85	8.1	4.05	5.17	55.25	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.34	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.15	0.22	1.51	0.74	7.11	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.03	0.02	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.26	0.1	0.01	0.09	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	6.37	0.51	0.2	0.28	8.77	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.27	4.85	2.42	3.1	29.91	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.42	0	3.03	0.39	6.74	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.3	597	52.6	505.5	95.3	1974.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2511.9	222.7	2133	400	8322.9	99
Białko [g]	10%	100	31.9	40.5	0.4	22.1	5.9	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	16.9	0.2	11.8	4	49.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.5	0	2.9	2.4	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	3.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.3	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.3	0	56.2	0	200.9	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.65	74.67	12.84	78.43	8.77	288.38	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.44	12.72	8.99	4.1	8.77	49.05	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	1.49	1.53	0	15.72	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.79
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	304.67	1.83	701.56	97.2	2421.9	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1215.99	145.57	391.53	0	2391.23	51
Wapń [mg]	10%	900	284.05	105.12	6.39	45.43	162	603.01	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.49	9.89	137.5	0	743.02	129
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	58.11	8.14	21.68	0	174.23	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.45	0.34	1.23	0	6.59	102
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	15.28	5.88	13.41	0	46.66	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.79	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.26	2.34	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.02	0.08	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.03	0.17	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.7	0.17	3.63	0	8.92	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.17	3.53	8.04	0	27.99	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.84	0	1.94	0.27	6.05	134

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	684	573.9	61.5	591.1	114.1	2024.9	102								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2888	2414.9	260.5	2486	480.7	8530.2	102								
Białko [g]	10%	100	27.5	25.4	0.9	24.8	4.7	83.4	84								
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	15.9	0.3	20.9	3.4	55.2	84								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.8	0	3.8	0.8	12.7	57								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.9	0	8.9	0.5	21.6	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.7	0	6.7	1	15.5	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	33.6	0	330.7	110								
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.84	86.86	14.31	76.16	16.12	305.31	129								
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.68	12.18	14.13	2.68	0.98	55.66	118								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.24	9.21	1.26	0.7	0.32	13.75	45								
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.61								
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.76								
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.64								
Sód [mg]	10%	2000	818.66	205.04	0	732.26	241.2	1997.17	100								
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1783.47	0	358.04	76.14	2779.46	60								
Wapń [mg]	10%	900	334.87	239.45	0	37.59	2.42	614.34	68								
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	453.65	0	156.12	5.67	969.6	167								
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	113.51	0	29.45	2.16	200.54	66								
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	5.15	0	0.71	0.13	7.38	115								
Witamina A [μg]	25%	565	6.31	67.03	0	7.32	5.17	85.84	15								
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.43	0	1.56	0.33	4.44	44								
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.17	0	4.07	0.74	9.71	107								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.37	0	0.06	0.01	0.64	65								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.79	0	0.12	0.01	1.45	146								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	4.72	0	1.38	0.25	7.36	64								
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	31.48	0	4.39	3.1	42.76	65								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	2.27	0.56	0	2.03	0.67	4.99	110								

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	99
Białko [g]	10%	100	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	110
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	142
Potas [mg]	10%	4700	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	54
Wapń [mg]	10%	900	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	140
Magnez [mg]	10%	304.5	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	105
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	158

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	726.7	574.1	153.5	477.6	95.3	2027.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2424.3	645.8	2016.7	400	8553.8	102
Białko [g]	10%	100	28	40.3	2.8	19	5.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	8.7	5.3	10.1	4	43.9	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.4	3.1	2.4	2.4	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	1.5	1.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	1.7	0.2	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	38.9	0	0	284.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.64	88	23.82	77.77	8.77	319.01	135
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.62	12.6	8.74	2.55	8.77	56.3	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.2	0.45	0.64	0	14.53	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	2000	839.44	343.68	34.86	1095.75	97.2	2410.94	121
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1160.1	36.69	152.41	0	2014.36	43
Wapń [mg]	10%	900	307.34	109.8	17.04	8.74	162	604.94	67
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	445.89	34.39	11.35	0	971.18	168
Magnez [mg]	10%	304.5	98	85.24	3.49	5.77	0	192.52	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.07	0.4	0.41	0	7.14	112
Witamina A [µg]	25%	565	5.77	30.5	54.14	10.35	0	100.77	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.83	0.14	1.01	0	3.65	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0.2	1.98	0	6.72	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0.02	0.03	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.41	0.04	0.02	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.95	0.18	0.51	0	16.76	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0.03	6.2	0	28.01	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.95	0.09	3.04	0.27	6.02	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8495.9	101
Białko [g]	10%	100	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	47.4	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.9	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	309.47	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.52	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.99	46
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2444.02	122
Potas [mg]	10%	4700	2220.01	47
Wapń [mg]	10%	900	572.93	64
Fosfor [mg]	10%	580	841.83	145
Magnez [mg]	10%	304.5	176.43	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.26	98
Witamina A [μg]	25%	565	73.65	13
Witamina D [μg]	10%	10	3.38	34
witamina E [mg]	30%	9	7.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.61	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.1	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.11	135

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatoresztkowa (5) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o pieczeń z zynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# ser rycki edam light 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (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).] Jaja gotowane iżż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>[składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 60.00g składniki: Jabłko 100% P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w połędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]				
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<p>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13</p>				
<p>I śniadanie</p>	<p>obiad</p>	<p>podwieczorek</p>	<p>kolacja</p>	<p>posiłek dodatkowy</p>
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza i fasoli 120.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	750.2	647.9	117.6	377.6	108.6	2002.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3157.5	2715.8	494.5	1585.1	455.8	8408.8	100
Białko [g]	10%	100	35.3	29.1	6.2	21.1	5	97	96
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	27	4.1	13	4.1	68.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	8.2	2.4	4.6	1	21.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	12.4	0	1.8	1.5	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	3.7	0	4.1	1.4	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	68.6	0	0	76.1	155.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	112.82	76.17	14.31	47.17	13.63	264.12	115
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.79	18.02	13.32	1.59	0.1	48.84	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	11.83	8.29	0.94	6.61	1.86	29.54	65
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.85
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.35
Sód [mg]	10%	2000	1206.07	278.77	97.69	2261.88	348.12	4192.55	209
Potas [mg]	10%	4700	851.86	1133.03	93.55	310.18	113.67	2502.31	53
Wapń [mg]	10%	900	359.06	138.78	176.85	343.9	21.06	1039.66	115
Fosfor [mg]	10%	580	616.46	321.58	8.91	183.61	100.44	1231.01	212
Magnez [mg]	10%	304.5	140.11	70.41	8.41	64.9	31.05	314.89	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.85	0.14	2.53	1.18	11.14	175
Witamina A [μg]	25%	565	17.88	23.45	12.7	7.87	3.82	65.74	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.9	0	1.01	0.7	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	4.22	2.63	0.07	2.29	0.78	10.02	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.61	0.04	0.21	0.06	1.41	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.4	0.01	0.11	0.13	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.48	6.94	0.09	3.56	1.08	16.16	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	14.07	7.62	4.72	0.53	37.69	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0.77	0.27	6.28	0.96	10.48	232

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	697.5	670.5	76.7	476.9	95.3	2017	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2938.2	2820.2	321.3	2003.4	400	8483.3	102
Białko [g]	10%	100	30.3	35.1	3.8	19.6	5.9	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	20.2	3.3	15.3	4	58.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.9	2.1	2.2	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	7.2	0	6.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.2	0	6.7	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	79	0	18.1	0	234.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	116.13	91.11	8.33	69.23	8.77	293.58	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.87	12.04	7.03	3.83	8.77	47.56	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.66	8.58	1.08	8.47	0	31.81	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.29
Sód [mg]	10%	2000	1127.04	649.97	19.07	696.91	97.2	2590.2	129
Potas [mg]	10%	4700	981.75	846.98	72.36	500.87	0	2401.97	52
Wapń [mg]	10%	900	322.03	59.84	2.16	69.07	162	615.11	69
Fosfor [mg]	10%	580	645.89	513.01	4.85	312.72	0	1476.5	254
Magnez [mg]	10%	304.5	166.75	164.62	1.62	94.2	0	427.2	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.37	0.16	3.48	0	12.25	192
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	8.87	4.13	91.35	0	168.71	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.58	0	2.16	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	4.32	2.8	0.2	4.57	0	11.9	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.39	0.01	0.29	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.33	0.01	0.19	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.24	11.03	0.08	8.2	0	27.57	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	5.32	2.48	7.64	0	54.06	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	1.8	0.05	1.93	0.27	6.47	144

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.8	575	95.3	472.1	105.8	1957.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.3	2425.6	400	1985.1	445.5	8242.6	98
Białko [g]	10%	100	33.6	33.2	5.9	23.9	4.4	101.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	13.2	4	13.4	3.4	50.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	2.5	2.4	5.2	0.8	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.1	0	1.9	0.4	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.9	0	4.5	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0	65.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	114.24	82.3	8.77	68.5	14.37	288.19	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.1	9.52	8.77	2.84	0.95	37.2	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.08	3.22	0	9.4	0.13	25.84	57
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.37
Sód [mg]	10%	2000	1443.39	193.3	97.2	1100.88	257.67	3092.45	155
Potas [mg]	10%	4700	796.8	850.19	0	473.53	33.75	2154.28	46
Wapń [mg]	10%	900	313.93	56.8	162	44.38	4.05	581.18	64
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	301.28	0	265.51	6.21	1143.75	197
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	74.16	0	92.35	2.16	345.77	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.79	0	3.43	0.05	10.7	168
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	25.85	0	11.62	1.79	47.37	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	2.84	2.15	0	2.87	0.52	8.4	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.19	0	0.32	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.26	0	0.12	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	6.37	0	5.59	0.04	19.31	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	12.27	0	6.97	1.07	25.18	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4	0.53	0.27	3.05	0.71	7.73	171

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	715.9	664.1	90.6	471.6	95.3	2037.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.9	2784.6	381.2	1983.5	400	8564.4	103
Białko [g]	10%	100	35.1	36.6	4.6	16.2	5.9	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	27.1	3	12.3	4	63.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.4	1.5	2.1	2.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.2	0.2	4.4	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	7.2	0.2	5.7	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	110.1	0	26.8	0	147.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	111.37	72.33	11.47	79.02	8.77	282.98	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.08	11.5	5.31	4	8.77	44.68	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	12.74	8.23	0.62	10.55	0	32.15	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	2000	1057.11	257.02	58.44	689.43	97.2	2159.21	108
Potas [mg]	10%	4700	947.91	1070.44	34.11	524.1	0	2576.57	55
Wapń [mg]	10%	900	343.72	120.52	101.52	85.53	162	813.29	90
Fosfor [mg]	10%	580	698.72	192.46	38.97	312.41	0	1242.58	214
Magnez [mg]	10%	304.5	170.62	52.26	11.61	100.69	0	335.19	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.45	2.09	0.35	3.85	0	11.75	183
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	73.61	0	11.52	0	100.36	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.64	0	1.13	0	2.82	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	5.88	0.12	3.57	0	13.16	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.2	0.03	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.25	0.01	0.22	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.38	4.23	0.07	5.52	0	16.22	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	44.16	0	6.91	0	60.21	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.71	0.16	1.91	0.27	5.39	119

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	700	555.2	95.3	502.5	94.4	1947.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2946.8	2335.9	400	2110	397.5	8190.3	98
Białko [g]	10%	100	28.3	22.5	5.9	22.8	5	84.8	85
Tłuszcz [g]	10%	66	17	17.2	4	15.1	2.2	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	2.9	2.4	1.9	0.4	12.4	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	8	0	6.1	0.6	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	3.8	0	6.8	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	115.23	79.95	8.77	75.14	14.56	293.67	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.54	7.93	8.77	4.23	1.27	38.77	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.8	4.91	0	13.15	2.05	33.92	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.3
Sód [mg]	10%	2000	782.16	133.21	97.2	807.37	135.49	1955.46	98
Potas [mg]	10%	4700	898.13	700.67	0	598.68	147.15	2344.65	50
Wapń [mg]	10%	900	354.04	124.39	162	52.69	21.33	714.46	79
Fosfor [mg]	10%	580	636.3	233.82	0	275.17	87.21	1232.5	212
Magnez [mg]	10%	304.5	165.29	52.64	0	98.14	20.11	336.19	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.35	0	3.74	0.75	12.45	194
Witamina A [μg]	25%	565	150.98	118.3	0	15.94	5.17	290.4	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	37
witamina E [mg]	30%	9	4.64	2.64	0	4.56	0.93	12.78	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0	0.34	0.07	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.51	0	0.14	0.09	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.94	3.24	0	5.98	1.29	18.47	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.59	15.34	0	9.56	3.1	64.6	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	0.37	0.27	2.24	0.37	4.88	108

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.7	606.3	168.2	506.6	95.3	2037.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2785.7	2548.4	708.7	2130.2	400	8573.1	101
Białko [g]	10%	100	29.6	36.8	6.1	26.9	5.9	105.5	106
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	17	4	14.3	4	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	4.2	1.4	5.5	2.4	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.4	0.7	1.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.1	0.8	4.6	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.7	0	0	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	113.89	83.67	28.25	72.51	8.77	307.11	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	14.33	13.2	8.7	6.36	8.77	51.37	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.39	14.43	2.76	10.17	0	40.76	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	2000	1256.64	493.51	47.61	1002.78	97.2	2897.74	145
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1122.3	162.63	465.43	0	2629.52	56
Wapń [mg]	10%	900	309.88	94.55	91.98	50.23	162	708.65	79
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	331.64	120.96	269.11	0	1289.76	222
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	91.8	36.18	94.15	0	383.49	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.87	1.18	3.7	0	12.23	192
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	70.44	3.45	58.87	0	147.99	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	2.9	0.54	3.55	0	10.29	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.23	0.12	0.31	0	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.31	0.04	0.17	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	10.88	0.29	5.86	0	24.67	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	39.53	2.06	35.32	0	86.06	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.49	1.37	0.13	2.78	0.27	7.24	161

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	716.8	552.8	123.8	440	95.3	1928.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3016.1	2331.1	521.1	1851.6	400	8120.1	97
Białko [g]	10%	100	30.2	35	5.7	18.7	5.9	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	11.8	3.8	11	4	49.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	2.2	2.4	2.4	15.4	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.4	0	1.9	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.5	0	4.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0	0	238.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	113.13	80	17.13	71.32	8.77	290.37	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.27	15.97	15.3	3.51	8.77	59.83	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.52	7.18	1.04	9.76	0	31.52	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.32
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.1
Sód [mg]	10%	2000	824.67	329.21	86.99	1077.03	97.2	2415.11	120
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	970.13	158.4	461.38	0	2736.35	58
Wapń [mg]	10%	900	370.88	99.86	153.59	46.18	162	832.53	92
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	352.26	13.5	270.01	0	1374.55	237
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	68.99	12.9	93.7	0	358.46	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.66	0.32	3.47	0	12.91	202
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	57	0	135.29	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	4.5	2.07	0.09	3.46	0	10.13	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0.01	0.31	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.34	0.04	0.15	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	11.8	0.22	5.84	0	24.47	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	34.19	0	81.17	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.91	0.24	2.99	0.27	6.03	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1989.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8369	100
Białko [g]	10%	100	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	56.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	288.58	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	46.89	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	32.22	71
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2757.53	138
Potas [mg]	10%	4700	2477.95	53
Wapń [mg]	10%	900	757.84	84
Fosfor [mg]	10%	580	1284.38	221
Magnez [mg]	10%	304.5	357.31	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.92	187
Witamina A [µg]	25%	565	136.55	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	10.95	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.98	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	58.42	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	153

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o pieczeń z szynki 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g

<p>(2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>mielonej faszerowana pasta brokułowa 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 60.00g składniki: Jabłko 100% P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w połędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]				
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<p>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13</p>				
<p>I śniadanie</p>	<p>obiad</p>	<p>podwieczorek</p>	<p>kolacja</p>	<p>posiłek dodatkowy</p>
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza i fasoli 120.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</p>	
--	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	750.2	647.9	117.6	377.6	108.6	2002.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3157.5	2715.8	494.5	1585.1	455.8	8408.8	100
Białko [g]	10%	100	35.3	29.1	6.2	21.1	5	97	96
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	27	4.1	13	4.1	68.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	8.2	2.4	4.6	1	21.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	12.4	0	1.8	1.5	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	3.7	0	4.1	1.4	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	68.6	0	0	76.1	155.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.82	76.17	14.31	47.17	13.63	264.12	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.79	18.02	13.32	1.59	0.1	48.84	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.83	8.29	0.94	6.61	1.86	29.54	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.85
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.35
Sód [mg]	10%	2000	1206.07	278.77	97.69	2261.88	348.12	4192.55	209
Potas [mg]	10%	4700	851.86	1133.03	93.55	310.18	113.67	2502.31	53
Wapń [mg]	10%	900	359.06	138.78	176.85	343.9	21.06	1039.66	115
Fosfor [mg]	10%	580	616.46	321.58	8.91	183.61	100.44	1231.01	212
Magnez [mg]	10%	304.5	140.11	70.41	8.41	64.9	31.05	314.89	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.85	0.14	2.53	1.18	11.14	175
Witamina A [µg]	25%	565	17.88	23.45	12.7	7.87	3.82	65.74	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.9	0	1.01	0.7	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	4.22	2.63	0.07	2.29	0.78	10.02	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.61	0.04	0.21	0.06	1.41	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.4	0.01	0.11	0.13	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.48	6.94	0.09	3.56	1.08	16.16	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	14.07	7.62	4.72	0.53	37.69	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0.77	0.27	6.28	0.96	10.48	232

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	697.5	670.5	76.7	476.9	95.3	2017	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2938.2	2820.2	321.3	2003.4	400	8483.3	102
Białko [g]	10%	100	30.3	35.1	3.8	19.6	5.9	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	20.2	3.3	15.3	4	58.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.9	2.1	2.2	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	7.2	0	6.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.2	0	6.7	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	79	0	18.1	0	234.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.13	91.11	8.33	69.23	8.77	293.58	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	12.04	7.03	3.83	8.77	47.56	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.66	8.58	1.08	8.47	0	31.81	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.29
Sód [mg]	10%	2000	1127.04	649.97	19.07	696.91	97.2	2590.2	129
Potas [mg]	10%	4700	981.75	846.98	72.36	500.87	0	2401.97	52
Wapń [mg]	10%	900	322.03	59.84	2.16	69.07	162	615.11	69
Fosfor [mg]	10%	580	645.89	513.01	4.85	312.72	0	1476.5	254
Magnez [mg]	10%	304.5	166.75	164.62	1.62	94.2	0	427.2	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.37	0.16	3.48	0	12.25	192
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	8.87	4.13	91.35	0	168.71	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.58	0	2.16	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	4.32	2.8	0.2	4.57	0	11.9	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.39	0.01	0.29	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.33	0.01	0.19	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.24	11.03	0.08	8.2	0	27.57	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	5.32	2.48	7.64	0	54.06	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	1.8	0.05	1.93	0.27	6.47	144

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.8	575	95.3	472.1	105.8	1957.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.3	2425.6	400	1985.1	445.5	8242.6	98
Białko [g]	10%	100	33.6	33.2	5.9	23.9	4.4	101.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	13.2	4	13.4	3.4	50.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	2.5	2.4	5.2	0.8	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.1	0	1.9	0.4	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.9	0	4.5	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0	65.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.24	82.3	8.77	68.5	14.37	288.19	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.1	9.52	8.77	2.84	0.95	37.2	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	3.22	0	9.4	0.13	25.84	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.37
Sód [mg]	10%	2000	1443.39	193.3	97.2	1100.88	257.67	3092.45	155
Potas [mg]	10%	4700	796.8	850.19	0	473.53	33.75	2154.28	46
Wapń [mg]	10%	900	313.93	56.8	162	44.38	4.05	581.18	64
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	301.28	0	265.51	6.21	1143.75	197
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	74.16	0	92.35	2.16	345.77	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.79	0	3.43	0.05	10.7	168
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	25.85	0	11.62	1.79	47.37	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	2.84	2.15	0	2.87	0.52	8.4	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.19	0	0.32	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.26	0	0.12	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	6.37	0	5.59	0.04	19.31	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	12.27	0	6.97	1.07	25.18	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4	0.53	0.27	3.05	0.71	7.73	171

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	715.9	664.1	90.6	471.6	95.3	2037.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.9	2784.6	381.2	1983.5	400	8564.4	103
Białko [g]	10%	100	35.1	36.6	4.6	16.2	5.9	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	27.1	3	12.3	4	63.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.4	1.5	2.1	2.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.2	0.2	4.4	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	7.2	0.2	5.7	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	110.1	0	26.8	0	147.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.37	72.33	11.47	79.02	8.77	282.98	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.08	11.5	5.31	4	8.77	44.68	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	8.23	0.62	10.55	0	32.15	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	2000	1057.11	257.02	58.44	689.43	97.2	2159.21	108
Potas [mg]	10%	4700	947.91	1070.44	34.11	524.1	0	2576.57	55
Wapń [mg]	10%	900	343.72	120.52	101.52	85.53	162	813.29	90
Fosfor [mg]	10%	580	698.72	192.46	38.97	312.41	0	1242.58	214
Magnez [mg]	10%	304.5	170.62	52.26	11.61	100.69	0	335.19	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.45	2.09	0.35	3.85	0	11.75	183
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	73.61	0	11.52	0	100.36	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.64	0	1.13	0	2.82	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	5.88	0.12	3.57	0	13.16	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.2	0.03	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.25	0.01	0.22	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.38	4.23	0.07	5.52	0	16.22	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	44.16	0	6.91	0	60.21	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.71	0.16	1.91	0.27	5.39	119

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	700	555.2	95.3	502.5	94.4	1947.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2946.8	2335.9	400	2110	397.5	8190.3	98
Białko [g]	10%	100	28.3	22.5	5.9	22.8	5	84.8	85
Tłuszcz [g]	10%	66	17	17.2	4	15.1	2.2	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	2.9	2.4	1.9	0.4	12.4	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	8	0	6.1	0.6	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	3.8	0	6.8	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.23	79.95	8.77	75.14	14.56	293.67	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.54	7.93	8.77	4.23	1.27	38.77	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.8	4.91	0	13.15	2.05	33.92	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.3
Sód [mg]	10%	2000	782.16	133.21	97.2	807.37	135.49	1955.46	98
Potas [mg]	10%	4700	898.13	700.67	0	598.68	147.15	2344.65	50
Wapń [mg]	10%	900	354.04	124.39	162	52.69	21.33	714.46	79
Fosfor [mg]	10%	580	636.3	233.82	0	275.17	87.21	1232.5	212
Magnez [mg]	10%	304.5	165.29	52.64	0	98.14	20.11	336.19	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.35	0	3.74	0.75	12.45	194
Witamina A [μg]	25%	565	150.98	118.3	0	15.94	5.17	290.4	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	37
witamina E [mg]	30%	9	4.64	2.64	0	4.56	0.93	12.78	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0	0.34	0.07	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.51	0	0.14	0.09	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.94	3.24	0	5.98	1.29	18.47	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.59	15.34	0	9.56	3.1	64.6	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	0.37	0.27	2.24	0.37	4.88	108

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.7	606.3	168.2	506.6	95.3	2037.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2785.7	2548.4	708.7	2130.2	400	8573.1	101
Białko [g]	10%	100	29.6	36.8	6.1	26.9	5.9	105.5	106
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	17	4	14.3	4	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	4.2	1.4	5.5	2.4	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.4	0.7	1.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.1	0.8	4.6	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.7	0	0	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.89	83.67	28.25	72.51	8.77	307.11	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.33	13.2	8.7	6.36	8.77	51.37	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	14.43	2.76	10.17	0	40.76	136
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	2000	1256.64	493.51	47.61	1002.78	97.2	2897.74	145
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1122.3	162.63	465.43	0	2629.52	56
Wapń [mg]	10%	900	309.88	94.55	91.98	50.23	162	708.65	79
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	331.64	120.96	269.11	0	1289.76	222
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	91.8	36.18	94.15	0	383.49	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.87	1.18	3.7	0	12.23	192
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	70.44	3.45	58.87	0	147.99	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	2.9	0.54	3.55	0	10.29	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.23	0.12	0.31	0	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.31	0.04	0.17	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	10.88	0.29	5.86	0	24.67	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	39.53	2.06	35.32	0	86.06	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.49	1.37	0.13	2.78	0.27	7.24	161

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	716.8	552.8	123.8	440	95.3	1928.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3016.1	2331.1	521.1	1851.6	400	8120.1	97
Białko [g]	10%	100	30.2	35	5.7	18.7	5.9	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	11.8	3.8	11	4	49.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	2.2	2.4	2.4	15.4	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.4	0	1.9	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.5	0	4.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0	0	238.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.13	80	17.13	71.32	8.77	290.37	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.27	15.97	15.3	3.51	8.77	59.83	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.52	7.18	1.04	9.76	0	31.52	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.32
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.1
Sód [mg]	10%	2000	824.67	329.21	86.99	1077.03	97.2	2415.11	120
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	970.13	158.4	461.38	0	2736.35	58
Wapń [mg]	10%	900	370.88	99.86	153.59	46.18	162	832.53	92
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	352.26	13.5	270.01	0	1374.55	237
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	68.99	12.9	93.7	0	358.46	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.66	0.32	3.47	0	12.91	202
Witamina A [µg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	57	0	135.29	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	4.5	2.07	0.09	3.46	0	10.13	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0.01	0.31	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.34	0.04	0.15	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	11.8	0.22	5.84	0	24.47	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	34.19	0	81.17	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.91	0.24	2.99	0.27	6.03	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1989.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8369	100
Białko [g]	10%	100	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	56.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	288.58	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.89	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.22	107
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2757.53	138
Potas [mg]	10%	4700	2477.95	53
Wapń [mg]	10%	900	757.84	84
Fosfor [mg]	10%	580	1284.38	221
Magnez [mg]	10%	304.5	357.31	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.92	187
Witamina A [µg]	25%	565	136.55	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	10.95	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.98	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	58.42	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	153

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą	1. Mandarynki 55.00g 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	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. Jaja gotowane iż 30.00g 4. Ogórek kwaszony 30.00g

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 60.00g składniki: Jabłko 100% P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w połędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]				
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% P# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<p>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13</p>				
<p>I śniadanie</p>	<p>obiad</p>	<p>podwieczorek</p>	<p>kolacja</p>	<p>posiłek dodatkowy</p>
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza i fasoli 120.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	750.2	647.9	117.6	377.6	108.6	2002.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3157.5	2715.8	494.5	1585.1	455.8	8408.8	100
Białko [g]	10%	100	35.3	29.1	6.2	21.1	5	97	96
Tłuszcz [g]	10%	56	20.1	27	4.1	13	4.1	68.5	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	8.2	2.4	4.6	1	21.3	138
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	12.4	0	1.8	1.5	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.6	3.7	0	4.1	1.4	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	68.6	0	0	76.1	155.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.82	76.17	14.31	47.17	13.63	264.12	102
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.79	18.02	13.32	1.59	0.1	48.84	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.83	8.29	0.94	6.61	1.86	29.54	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.85
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.35
Sód [mg]	10%	2000	1206.07	278.77	97.69	2261.88	348.12	4192.55	209
Potas [mg]	10%	4700	851.86	1133.03	93.55	310.18	113.67	2502.31	53
Wapń [mg]	10%	900	359.06	138.78	176.85	343.9	21.06	1039.66	115
Fosfor [mg]	10%	580	616.46	321.58	8.91	183.61	100.44	1231.01	212
Magnez [mg]	10%	304.5	140.11	70.41	8.41	64.9	31.05	314.89	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.85	0.14	2.53	1.18	11.14	175
Witamina A [μg]	25%	565	17.88	23.45	12.7	7.87	3.82	65.74	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.9	0	1.01	0.7	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	4.22	2.63	0.07	2.29	0.78	10.02	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.61	0.04	0.21	0.06	1.41	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.4	0.01	0.11	0.13	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.48	6.94	0.09	3.56	1.08	16.16	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	14.07	7.62	4.72	0.53	37.69	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0.77	0.27	6.28	0.96	10.48	232

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	697.5	670.5	76.7	476.9	95.3	2017	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2938.2	2820.2	321.3	2003.4	400	8483.3	102
Białko [g]	10%	100	30.3	35.1	3.8	19.6	5.9	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	20.2	3.3	15.3	4	58.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	4.9	2.1	2.2	2.4	16.7	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	7.2	0	6.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	4.2	0	6.7	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	79	0	18.1	0	234.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.13	91.11	8.33	69.23	8.77	293.58	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.87	12.04	7.03	3.83	8.77	47.56	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.66	8.58	1.08	8.47	0	31.81	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.29
Sód [mg]	10%	2000	1127.04	649.97	19.07	696.91	97.2	2590.2	129
Potas [mg]	10%	4700	981.75	846.98	72.36	500.87	0	2401.97	52
Wapń [mg]	10%	900	322.03	59.84	2.16	69.07	162	615.11	69
Fosfor [mg]	10%	580	645.89	513.01	4.85	312.72	0	1476.5	254
Magnez [mg]	10%	304.5	166.75	164.62	1.62	94.2	0	427.2	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.37	0.16	3.48	0	12.25	192
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	8.87	4.13	91.35	0	168.71	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.58	0	2.16	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	4.32	2.8	0.2	4.57	0	11.9	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.39	0.01	0.29	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.33	0.01	0.19	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.24	11.03	0.08	8.2	0	27.57	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	5.32	2.48	7.64	0	54.06	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	1.8	0.05	1.93	0.27	6.47	144

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.8	575	95.3	472.1	105.8	1957.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.3	2425.6	400	1985.1	445.5	8242.6	98
Białko [g]	10%	100	33.6	33.2	5.9	23.9	4.4	101.1	101
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	13.2	4	13.4	3.4	50.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.4	2.5	2.4	5.2	0.8	17.4	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.1	0	1.9	0.4	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	2.9	0	4.5	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0	65.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.24	82.3	8.77	68.5	14.37	288.19	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.1	9.52	8.77	2.84	0.95	37.2	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	3.22	0	9.4	0.13	25.84	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.37
Sód [mg]	10%	2000	1443.39	193.3	97.2	1100.88	257.67	3092.45	155
Potas [mg]	10%	4700	796.8	850.19	0	473.53	33.75	2154.28	46
Wapń [mg]	10%	900	313.93	56.8	162	44.38	4.05	581.18	64
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	301.28	0	265.51	6.21	1143.75	197
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	74.16	0	92.35	2.16	345.77	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.79	0	3.43	0.05	10.7	168
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	25.85	0	11.62	1.79	47.37	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	2.84	2.15	0	2.87	0.52	8.4	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.19	0	0.32	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.26	0	0.12	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	6.37	0	5.59	0.04	19.31	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	12.27	0	6.97	1.07	25.18	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4	0.53	0.27	3.05	0.71	7.73	171

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	715.9	664.1	90.6	471.6	95.3	2037.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.9	2784.6	381.2	1983.5	400	8564.4	103
Białko [g]	10%	100	35.1	36.6	4.6	16.2	5.9	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	27.1	3	12.3	4	63.9	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	4.4	1.5	2.1	2.4	15.6	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.2	0.2	4.4	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	7.2	0.2	5.7	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	110.1	0	26.8	0	147.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.37	72.33	11.47	79.02	8.77	282.98	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.08	11.5	5.31	4	8.77	44.68	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	8.23	0.62	10.55	0	32.15	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	2000	1057.11	257.02	58.44	689.43	97.2	2159.21	108
Potas [mg]	10%	4700	947.91	1070.44	34.11	524.1	0	2576.57	55
Wapń [mg]	10%	900	343.72	120.52	101.52	85.53	162	813.29	90
Fosfor [mg]	10%	580	698.72	192.46	38.97	312.41	0	1242.58	214
Magnez [mg]	10%	304.5	170.62	52.26	11.61	100.69	0	335.19	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.45	2.09	0.35	3.85	0	11.75	183
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	73.61	0	11.52	0	100.36	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.64	0	1.13	0	2.82	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	5.88	0.12	3.57	0	13.16	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.2	0.03	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.25	0.01	0.22	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.38	4.23	0.07	5.52	0	16.22	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	44.16	0	6.91	0	60.21	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.71	0.16	1.91	0.27	5.39	119

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	700	555.2	95.3	502.5	94.4	1947.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2946.8	2335.9	400	2110	397.5	8190.3	98
Białko [g]	10%	100	28.3	22.5	5.9	22.8	5	84.8	85
Tłuszcz [g]	10%	56	17	17.2	4	15.1	2.2	55.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	2.9	2.4	1.9	0.4	12.4	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	8	0	6.1	0.6	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	3.8	0	6.8	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.23	79.95	8.77	75.14	14.56	293.67	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.54	7.93	8.77	4.23	1.27	38.77	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.8	4.91	0	13.15	2.05	33.92	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.3
Sód [mg]	10%	2000	782.16	133.21	97.2	807.37	135.49	1955.46	98
Potas [mg]	10%	4700	898.13	700.67	0	598.68	147.15	2344.65	50
Wapń [mg]	10%	900	354.04	124.39	162	52.69	21.33	714.46	79
Fosfor [mg]	10%	580	636.3	233.82	0	275.17	87.21	1232.5	212
Magnez [mg]	10%	304.5	165.29	52.64	0	98.14	20.11	336.19	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.35	0	3.74	0.75	12.45	194
Witamina A [μg]	25%	565	150.98	118.3	0	15.94	5.17	290.4	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	37
witamina E [mg]	30%	9	4.64	2.64	0	4.56	0.93	12.78	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0	0.34	0.07	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.51	0	0.14	0.09	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.94	3.24	0	5.98	1.29	18.47	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.59	15.34	0	9.56	3.1	64.6	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	0.37	0.27	2.24	0.37	4.88	108

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.7	606.3	168.2	506.6	95.3	2037.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2785.7	2548.4	708.7	2130.2	400	8573.1	101
Białko [g]	10%	100	29.6	36.8	6.1	26.9	5.9	105.5	106
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	17	4	14.3	4	52	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	4.2	1.4	5.5	2.4	17.8	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.4	0.7	1.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	3.1	0.8	4.6	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.7	0	0	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.89	83.67	28.25	72.51	8.77	307.11	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.33	13.2	8.7	6.36	8.77	51.37	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	14.43	2.76	10.17	0	40.76	136
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	2000	1256.64	493.51	47.61	1002.78	97.2	2897.74	145
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1122.3	162.63	465.43	0	2629.52	56
Wapń [mg]	10%	900	309.88	94.55	91.98	50.23	162	708.65	79
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	331.64	120.96	269.11	0	1289.76	222
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	91.8	36.18	94.15	0	383.49	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.87	1.18	3.7	0	12.23	192
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	70.44	3.45	58.87	0	147.99	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	2.9	0.54	3.55	0	10.29	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.23	0.12	0.31	0	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.31	0.04	0.17	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	10.88	0.29	5.86	0	24.67	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	39.53	2.06	35.32	0	86.06	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.49	1.37	0.13	2.78	0.27	7.24	161

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	716.8	552.8	123.8	440	95.3	1928.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3016.1	2331.1	521.1	1851.6	400	8120.1	97
Białko [g]	10%	100	30.2	35	5.7	18.7	5.9	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	56	18.9	11.8	3.8	11	4	49.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	2.9	2.2	2.4	2.4	15.4	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.4	0	1.9	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.6	2.5	0	4.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0	0	238.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.13	80	17.13	71.32	8.77	290.37	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.27	15.97	15.3	3.51	8.77	59.83	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.52	7.18	1.04	9.76	0	31.52	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.32
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.1
Sód [mg]	10%	2000	824.67	329.21	86.99	1077.03	97.2	2415.11	120
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	970.13	158.4	461.38	0	2736.35	58
Wapń [mg]	10%	900	370.88	99.86	153.59	46.18	162	832.53	92
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	352.26	13.5	270.01	0	1374.55	237
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	68.99	12.9	93.7	0	358.46	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.66	0.32	3.47	0	12.91	202
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	57	0	135.29	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	4.5	2.07	0.09	3.46	0	10.13	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0.01	0.31	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.34	0.04	0.15	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	11.8	0.22	5.84	0	24.47	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	34.19	0	81.17	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.91	0.24	2.99	0.27	6.03	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1989.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8369	100
Białko [g]	10%	100	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	56	56.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.7	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	288.58	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	46.89	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.22	107
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2757.53	138
Potas [mg]	10%	4700	2477.95	53
Wapń [mg]	10%	900	757.84	84
Fosfor [mg]	10%	580	1284.38	221
Magnez [mg]	10%	304.5	357.31	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.92	187
Witamina A [µg]	25%	565	136.55	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	10.95	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.98	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	58.42	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	153

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 9-15.12..2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Jaja gotowane iż 30.00g</p> <p>4. Ogórek kwaszony 30.00g</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g 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, zabeliana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Ziemniaki późne 6%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# sos pomidorowy z warzywami i soczewicą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Soczewica czerwona nasiona suche 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# 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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Paszet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40% składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w połówka sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 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. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P# w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	509.4	458.2	22.3	340.1	108.6	1438.8	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2139.9	1914.7	94.4	1427.7	455.8	6032.8	84
Białko [g]	10%	106	23.6	22.8	0.2	15.4	5	67.2	64
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	23.9	0	11.5	4.1	57.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	6.7	0	2.6	1	14.9	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	11.6	0	1.8	1.5	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	3.3	0	4.1	1.4	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	56	0	0	76.1	143.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.1	40.67	5.54	47	13.63	173.95	98
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.25	15.75	4.55	1.68	0.1	37.35	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.07	5.72	0.94	6.61	1.86	21.21	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.43
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.43
Sód [mg]	10%	2000	414.07	224.46	0.49	785.88	348.12	1773.03	88
Potas [mg]	10%	4700	658.36	789.26	93.55	310.18	113.67	1965.05	42
Wapń [mg]	10%	900	339.26	96.6	14.85	41.23	21.06	513.01	58
Fosfor [mg]	10%	580	452.66	233.92	8.91	183.61	100.44	979.55	169
Magnez [mg]	10%	304.5	84.31	50.21	8.41	64.9	31.05	238.89	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	2.6	0.14	2.53	1.18	8.91	140
Witamina A [μg]	25%	565	17.88	17.17	12.7	7.87	3.82	59.46	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.75	0	1.01	0.7	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	3.61	2.17	0.07	2.29	0.78	8.94	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.53	0.04	0.21	0.06	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.32	0.01	0.11	0.13	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.09	5.36	0.09	3.56	1.08	11.19	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	10.3	7.62	4.72	0.53	33.92	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	0.62	0	2.18	0.96	4.43	98

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	463.7	577.7	44.6	415.2	95.3	1596.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1950.6	2427.6	188.3	1742.9	400	6709.6	94
Białko [g]	10%	106	19.5	31.7	0.3	17.4	5.9	75	70
Tłuszcz [g]	10%	56	13	19.4	0.3	14.8	4	51.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	4.7	0	2.1	2.4	13.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	6.9	0	6.2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.9	0	6.4	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	79	0	18.1	0	234.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.91	72.4	10.89	56.27	8.77	219.25	124
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.38	11.85	8.73	3.75	8.77	48.5	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.9	6.99	1.8	6.75	0	23.45	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.68
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56.55
Sód [mg]	10%	2000	414.24	648.39	1.8	578.11	97.2	1739.75	87
Potas [mg]	10%	4700	788.25	727.32	120.6	442.82	0	2079	44
Wapń [mg]	10%	900	302.23	51.72	3.6	63.13	162	582.69	65
Fosfor [mg]	10%	580	482.09	389.08	8.1	263.58	0	1142.86	196
Magnez [mg]	10%	304.5	110.95	105.25	2.7	77.46	0	296.37	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	2.56	0.27	2.89	0	8.97	140
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	8.87	6.9	91.35	0	171.47	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.58	0	2.16	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	3.7	2.73	0.34	4.38	0	11.17	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.26	0.02	0.24	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.3	0.02	0.18	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.85	10.54	0.14	7.18	0	22.72	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	5.32	4.13	7.64	0	55.71	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	1.8	0	1.6	0.27	4.34	96

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	492.8	550.7	95.3	369.4	116.8	1625.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2073.3	2316.6	400	1550.9	491.7	6832.7	96
Białko [g]	10%	106	25.1	25.9	5.9	20.3	6.5	83.9	80
Tłuszcz [g]	10%	56	13.9	16.1	4	12.6	3.7	50.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	2.7	2.4	5	1.6	18	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	6.4	0	1.8	0.4	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	3.8	0	4.1	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.28	79.21	8.77	46.9	14.34	219.52	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.75	9.28	8.77	2.71	0.88	36.41	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	7.89	0	6.52	0.13	21.87	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.75
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.91
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.34
Sód [mg]	10%	2000	928.59	232.88	97.2	902.88	959.67	3121.22	156
Potas [mg]	10%	4700	603.3	643.91	0	376.78	33.75	1657.75	36
Wapń [mg]	10%	900	294.13	67.16	162	34.48	155.38	713.16	79
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	174.36	0	183.61	6.21	771.13	133
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	54.48	0	64.45	2.16	242.4	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	3.45	0	2.44	0.05	8.39	131
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	19.01	0	11.62	1.79	40.54	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	2.23	2.75	0	2.56	0.52	8.08	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.35	0	0.22	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.24	0	0.09	0	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	3.24	0	3.89	0.04	11.09	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	11.4	0	6.97	1.07	24.32	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	0.64	0.27	2.5	2.66	7.8	173

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	484.1	596	39.5	368.8	95.3	1583.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2034.8	2495.2	167	1549.4	400	6646.5	93
Białko [g]	10%	106	22.6	34.9	0.3	12.6	5.9	76.5	72
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	27	0.2	11.5	4	58.3	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	4.4	0	1.9	2.4	13.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	12.2	0	4.2	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	7.2	0	5.3	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	110.1	0	26.8	0	147.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.22	57.21	9.63	57.42	8.77	200.27	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.98	11.32	6.74	3.86	8.77	44.69	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	8.23	1.12	7.67	0	24.01	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.19
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.01
Sód [mg]	10%	2000	650.04	257.02	1.37	491.43	97.2	1497.07	76
Potas [mg]	10%	4700	728.49	1070.44	109.18	427.35	0	2335.47	49
Wapń [mg]	10%	900	298	120.52	4.79	75.63	162	660.95	73
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	192.46	7.42	230.51	0	900.53	155
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	52.26	6.1	72.79	0	243.56	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.09	0.25	2.86	0	8.63	135
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	73.61	4.41	11.52	0	104.77	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.64	0	1.13	0	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	2.96	5.88	0.19	3.26	0	12.31	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.2	0.01	0.24	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.25	0.02	0.19	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	4.23	0.13	3.82	0	11.13	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	44.16	2.64	6.91	0	62.86	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.8	0.71	0	1.36	0.27	3.74	82

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	494.5	487.1	95.3	399.7	94.4	1571.1	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2078.6	2046.4	400	1675.9	397.5	6598.6	94
Białko [g]	10%	106	21.1	20.7	5.9	19.2	5	72.3	69
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	17.1	4	14.3	2.2	53	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.9	2.4	1.8	0.4	12	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	8	0	6	0.6	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	3.8	0	6.3	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	72.03	64.83	8.77	53.54	14.56	213.75	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.27	7.75	8.77	4.1	1.27	38.18	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.04	4.91	0	10.27	2.05	25.28	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.01
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.77
Sód [mg]	10%	2000	386.16	133.21	97.2	609.37	135.49	1361.46	68
Potas [mg]	10%	4700	704.63	700.67	0	501.93	147.15	2054.4	44
Wapń [mg]	10%	900	334.24	124.39	162	42.79	21.33	684.76	76
Fosfor [mg]	10%	580	472.5	233.82	0	193.27	87.21	986.8	169
Magnez [mg]	10%	304.5	109.49	52.64	0	70.24	20.11	252.49	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	3.35	0	2.75	0.75	9.48	148
Witamina A [μg]	25%	565	150.98	118.3	0	15.94	5.17	290.4	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	37
witamina E [mg]	30%	9	4.03	2.64	0	4.25	0.93	11.86	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.17	0	0.25	0.07	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.51	0	0.11	0.09	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.55	3.24	0	4.29	1.29	13.39	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.59	15.34	0	9.56	3.1	64.6	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.07	0.37	0.27	1.69	0.37	3.4	75

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	434	442.3	168.2	403.9	95.3	1543.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1827.9	1855.4	708.7	1696.1	400	6488.2	92
Białko [g]	10%	106	19.7	29.7	6.1	23.3	5.9	84.9	81
Tłuszcz [g]	10%	56	10.3	15.8	4	13.5	4	47.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	3.9	1.4	5.3	2.4	16.9	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.4	0.7	1.8	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	3.1	0.8	4.2	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.7	0	0	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.18	49.92	28.25	50.91	8.77	207.05	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.9	11.77	8.7	6.23	8.77	49.38	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	9.44	2.76	7.29	0	27.13	89
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.57
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.73
Sód [mg]	10%	2000	623.04	490.9	47.61	804.78	97.2	2063.53	103
Potas [mg]	10%	4700	685.65	1122.2	162.63	368.68	0	2339.17	50
Wapń [mg]	10%	900	290.08	91.8	91.98	40.33	162	676.2	74
Fosfor [mg]	10%	580	404.24	331.63	120.96	187.21	0	1044.05	180
Magnez [mg]	10%	304.5	105.55	90.77	36.18	66.25	0	298.76	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	2.76	1.18	2.71	0	9.15	143
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	70.44	3.45	58.87	0	147.99	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.9	0.54	3.25	0	9.36	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.23	0.12	0.22	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.31	0.04	0.14	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	10.88	0.29	4.16	0	19.59	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	39.53	2.06	35.32	0	86.06	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.73	1.36	0.13	2.23	0.27	5.15	115

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	511.3	552.8	123.8	337.3	95.3	1620.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2147.9	2331.1	521.1	1417.5	400	6817.8	96
Białko [g]	10%	106	23	35	5.7	15.1	5.9	84.9	80
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	11.8	3.8	10.1	4	47.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	2.9	2.2	2.3	2.4	15	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.4	0	1.8	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	2.5	0	4.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0	0	238.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.93	80	17.13	49.72	8.77	225.57	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16	15.97	15.3	3.37	8.77	59.43	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.76	7.18	1.04	6.88	0	22.88	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.46
Sód [mg]	10%	2000	428.67	329.21	86.99	879.03	97.2	1821.11	90
Potas [mg]	10%	4700	952.93	970.13	158.4	364.63	0	2446.1	52
Wapń [mg]	10%	900	351.08	99.86	153.59	36.28	162	802.83	89
Fosfor [mg]	10%	580	574.97	352.26	13.5	188.11	0	1128.85	194
Magnez [mg]	10%	304.5	127.06	68.99	12.9	65.8	0	274.76	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.66	0.32	2.48	0	9.94	156
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	57	0	135.29	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	3.88	2.07	0.09	3.15	0	9.21	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.21	0.01	0.21	0	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.34	0.04	0.12	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	11.8	0.22	4.15	0	19.39	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	34.19	0	81.17	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.19	0.91	0.24	2.44	0.27	4.55	101

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1568.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6589.4	93
Białko [g]	10%	106	77.8	74
Tłuszcz [g]	10%	56	52.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.9	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	208.48	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	44.85	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.69	78
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	52
Sód [mg]	10%	2000	1911.02	95
Potas [mg]	10%	4700	2125.28	45
Wapń [mg]	10%	900	661.94	73
Fosfor [mg]	10%	580	993.4	171
Magnez [mg]	10%	304.5	263.89	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.07	142
Witamina A [µg]	25%	565	135.7	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	10.13	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.5	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	58.38	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.77	106

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 9-15.12..2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 100.00g</p> <p>6. Rw pasta drobiowa 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Jaja gotowane iżż 30.00g</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w polędwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy półtłusty 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

<p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotan sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	819.6	564.2	61.5	504.8	120.4	2070.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3454.9	2362.6	260.5	2123.7	506.5	8708.4	103
Białko [g]	10%	110	35.3	25.7	0.9	32.7	5.2	99.8	91
Tłuszcz [g]	10%	66	21	26	0.3	16.6	4	68.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	8.1	0	2.3	1	16.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.2	12.1	0	5.3	1.4	27.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	3.4	0	5.1	1.2	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	61.8	0	17.4	76.1	166.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.55	59.64	14.31	56.95	15.92	271.38	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.96	18.4	14.13	6.08	0.91	66.49	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	5.95	1.26	2.01	0.32	14.02	47
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.09
Sód [mg]	10%	2000	838.97	257.68	0	523.05	163.71	1783.42	89
Potas [mg]	10%	4700	709.35	821.9	0	448.74	105.02	2085.03	44
Wapń [mg]	10%	900	372.61	118.04	0	117.45	12.69	620.81	68
Fosfor [mg]	10%	580	534.61	255.35	0	320.97	49.68	1160.62	200
Magnez [mg]	10%	304.5	93.12	53.57	0	38.64	4.86	190.2	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	2.78	0	1	0.62	7.23	114
Witamina A [μg]	25%	565	16.51	17.29	0	12.6	5.17	51.58	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.77	0	1.04	0.7	3.64	36
witamina E [mg]	30%	9	4.51	2.25	0	3.17	0.85	10.79	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.54	0	0.1	0.02	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.35	0	0.5	0.12	1.67	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.54	5.46	0	3.9	0.26	11.18	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.9	10.37	0	7.56	3.1	30.95	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.71	0	1.45	0.45	4.45	99

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	647.3	675.1	66.9	561.2	86.9	2037.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2835.2	282.5	2366.1	369.4	8589.9	101
Białko [g]	10%	110	34	33.4	0.5	21.5	16.2	105.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11	23.2	0.5	15	0	49.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	5.4	0	2.2	0	11.7	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.1	0	5.9	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.1	0.1	5.5	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	82.8	0	18.1	0	113.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	104.1	88.1	16.33	85.44	5.53	299.51	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.14	18.28	13.09	3.73	5.53	56.8	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	10.05	2.7	0.87	0	15.82	53
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	26.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.69
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	366.51	2.7	792.58	54	2346.22	118
Potas [mg]	10%	4700	573.87	1755.39	180.9	218.45	0	2728.62	58
Wapń [mg]	10%	900	335.71	208.42	5.4	37.39	0	586.93	65
Fosfor [mg]	10%	580	398.39	485.98	12.15	91.32	0	987.86	171
Magnez [mg]	10%	304.5	56.86	112.77	4.05	18.78	0	192.47	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	3.1	0.4	0.86	0	5.74	90
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	31.71	10.35	90.07	0	138.07	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.42	0	2.16	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.93	0.51	3.79	0	10.17	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.34	0.04	0.04	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.51	0.03	0.1	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	12.57	0.21	3.79	0	17.62	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	19.03	6.2	6.87	0	35.67	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	1.01	0	2.2	0.15	5.86	130

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	802.5	507.3	200.3	571.4	108.4	2190.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3388.3	2137.7	845.2	2412.9	457.9	9242.3	109
Białko [g]	10%	110	36.6	29.7	7	36.6	6.1	116.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	12.9	4.3	12.3	2	48.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	2.6	2.5	4.4	0.4	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	0	2.8	0.5	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.2	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	15.3	0.3	81.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.52	70.24	34.15	78.7	16.42	327.03	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.67	7.99	29.51	5.19	1.47	70.84	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.48	1.83	0.54	0.32	9.9	33
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.55
Sód [mg]	10%	2000	1169.38	150.65	98.28	1111.05	140.57	2669.95	134
Potas [mg]	10%	4700	541.65	850.11	426.6	236.83	93.42	2148.62	46
Wapń [mg]	10%	900	268.21	54.64	168.48	96.58	19.71	607.64	68
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	301.28	21.6	221.59	48.87	892.19	154
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	73.35	35.64	21.43	3.78	178.74	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.71	0.43	0.54	0.17	5.3	84
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	25.85	8.1	4.05	5.17	55.25	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.09	0.34	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.15	0.22	1.56	0.74	7.16	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.05	0.02	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.26	0.1	0.39	0.09	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	6.37	0.51	0.35	0.28	8.92	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.27	4.85	2.42	3.1	29.91	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	0.41	0.27	3.08	0.39	6.67	148

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.3	648.2	39.5	505.5	86.9	2004.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2727.3	167	2133	369.4	8452.1	99
Białko [g]	10%	110	31.9	49.4	0.3	22.1	16.2	119.9	109
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	18.7	0.2	11.8	0	47.5	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.9	0	2.9	0	12.2	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.8	0	3.5	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.7	0	4.1	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	172.1	0	56.2	0	238.7	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.65	74.67	9.63	78.43	5.53	281.93	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.44	12.72	6.74	4.1	5.53	43.56	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	1.12	1.53	0	15.34	51
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	28.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.57
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.77
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	343.37	1.37	701.56	54	2416.94	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1319.94	109.18	391.53	0	2458.79	52
Wapń [mg]	10%	900	284.05	105.12	4.79	45.43	0	439.41	50
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.49	7.42	137.5	0	740.55	128
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	58.11	6.1	21.68	0	172.19	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.45	0.25	1.23	0	6.5	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	15.28	4.41	13.41	0	45.19	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.79	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.19	2.34	0	7.82	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.01	0.08	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.02	0.17	0	0.83	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.7	0.13	3.63	0	8.88	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.17	2.64	8.04	0	27.11	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.95	0	1.94	0.15	6.04	134

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753.4	573.9	139.3	635.1	114.1	2216.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3177.6	2414.9	591	2672.6	480.7	9336.8	112
Białko [g]	10%	110	33.3	25.4	13.3	33.7	4.7	110.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.8	15.9	0.3	21.1	3.4	59.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	3.8	0	3.9	0.8	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6.9	0	8.9	0.5	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	2.7	0	6.7	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	285.2	0	34.5	0	332.1	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.73	86.86	21.33	77.73	16.12	315.79	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.38	12.18	21.15	4.07	0.98	65.77	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.29	9.21	1.26	0.7	0.32	13.8	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.24
Sód [mg]	10%	2000	842.16	205.04	54	750.71	241.2	2093.12	105
Potas [mg]	10%	4700	592.94	1783.47	0	401.24	76.14	2853.8	62
Wapń [mg]	10%	900	377.22	239.45	0	80.79	2.42	699.9	78
Fosfor [mg]	10%	580	417.9	453.65	0	264.12	5.67	1141.35	197
Magnez [mg]	10%	304.5	57.99	113.51	0	33.5	2.16	207.18	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	5.15	0	0.8	0.13	7.56	119
Witamina A [μg]	25%	565	6.69	67.03	0	7.32	5.17	86.23	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.43	0	1.58	0.33	4.47	44
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.17	0	4.08	0.74	10.49	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.37	0	0.07	0.01	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.79	0	0.33	0.01	1.79	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	4.72	0	1.46	0.25	7.49	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.01	31.48	0	4.39	3.1	42.99	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.56	0.15	2.08	0.67	5.23	116

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	99
Białko [g]	10%	110	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	142
Potas [mg]	10%	4700	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	54
Wapń [mg]	10%	900	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	140
Magnez [mg]	10%	304.5	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	105
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	158

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	726.7	611.3	153.5	477.6	86.9	2056.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2575.8	645.8	2016.7	369.4	8674.8	103
Białko [g]	10%	110	28	40.4	2.8	19	16.2	106.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	13.3	5.3	10.1	0	44.4	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.9	3.1	2.4	0	13.5	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	5.3	1.5	1.4	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.1	0.2	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	38.9	0	0	284.9	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.64	88.08	23.82	77.77	5.53	315.85	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.62	14.37	8.74	2.55	5.53	54.83	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	11.63	0.45	0.64	0	16.96	57
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.17
Sód [mg]	10%	2000	839.44	361.09	34.86	1095.75	54	2385.15	120
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1896.79	36.69	152.41	0	2751.05	58
Wapń [mg]	10%	900	307.34	132.48	17.04	8.74	0	465.62	52
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	549.7	34.39	11.35	0	1075	186
Magnez [mg]	10%	304.5	98	124.12	3.49	5.77	0	231.4	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.89	0.4	0.41	0	7.96	125
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	49.51	54.14	10.35	0	119.78	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.84	0.14	1.01	0	3.65	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.93	0.2	1.98	0	7.7	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.5	0.04	0.02	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	17.2	0.18	0.51	0	19.01	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	29.7	0.03	6.2	0	39.42	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	1	0.09	3.04	0.15	5.96	133

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2079.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8767.7	104
Białko [g]	10%	110	109.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	51.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	185.8	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	301.96	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	60.92	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.81	49
% energii z białka	10%	18	-	23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	19
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2362.76	118
Potas [mg]	10%	4700	2514.59	53
Wapń [mg]	10%	900	575.09	64
Fosfor [mg]	10%	580	972.61	168
Magnez [mg]	10%	304.5	193.4	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.71	105
Witamina A [μg]	25%	565	80.4	14
Witamina D [μg]	10%	10	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	8.68	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.82	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.15	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.9	131

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowatą (zmiana konsystencji na papkowatą) 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poleśdźwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w poleśdźwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g
---	--	---	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/pośrednica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać **seler, gorczycę]**

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# 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] 8. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 2. Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Jaja gotowane w koszulce 100.00g 6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.9	632.4	61.5	469.8	114.1	2041.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.5	2652.1	260.5	1987	480.7	8602.9	102
Białko [g]	10%	100	30.6	27.4	0.9	22	4.7	85.7	86
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	26.1	0.3	7.6	3.4	55.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.1	0	1.7	0.8	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	12.1	0	1.5	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	3.4	0	3.1	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	61.8	0	0.5	0	73.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123	74.76	14.31	78.56	16.12	306.77	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.59	18.58	14.13	3.19	0.98	62.49	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.41	5.95	1.26	0.54	0.32	12.49	42
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	64.03
Sód [mg]	10%	2000	819.79	257.68	0	1046.52	241.2	2365.2	118
Potas [mg]	10%	4700	680.86	821.9	0	161.05	76.14	1739.97	36
Wapń [mg]	10%	880	337.19	118.04	0	37.9	2.42	495.57	55
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	255.35	0	82.09	5.67	826.34	142
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	53.57	0	15.76	2.16	161.89	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	2.78	0	0.41	0.13	6.05	95
Witamina A [μg]	25%	565	14.73	17.29	0	4.05	5.17	41.26	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.77	0	1.02	0.33	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.25	0	1.51	0.74	8.37	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.54	0	0.04	0.01	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.35	0	0.14	0.01	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	5.46	0	0.25	0.25	7.46	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	10.37	0	2.42	3.1	24.75	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.71	0	2.9	0.67	5.91	131

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	647.3	637.8	66.9	561.2	95.3	2008.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2683.7	282.5	2366.1	400	8468.9	100
Białko [g]	10%	100	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11	18.6	0.5	15	4	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.9	0	2.2	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.5	0	5.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	0.1	5.5	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	82.1	0	18.1	0	112.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.1	88.02	16.33	85.44	8.77	302.67	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.14	16.51	13.09	3.73	8.77	58.26	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	7.62	2.7	0.87	0	13.39	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.68
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	349.1	2.7	792.58	97.2	2372	119
Potas [mg]	10%	4700	573.87	1018.7	180.9	218.45	0	1991.93	43
Wapń [mg]	10%	880	335.71	185.74	5.4	37.39	162	726.25	82
Fosfor [mg]	10%	580	398.39	382.17	12.15	91.32	0	884.04	153
Magnez [mg]	10%	304.5	56.86	73.89	4.05	18.78	0	153.59	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	2.28	0.4	0.86	0	4.92	77
Witamina A [µg]	25%	565	5.92	12.7	10.35	90.07	0	119.05	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.42	0	2.16	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.94	0.51	3.79	0	9.19	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.21	0.04	0.04	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.42	0.03	0.1	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	10.32	0.21	3.79	0	15.37	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	7.62	6.2	6.87	0	24.26	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.96	0	2.2	0.27	5.93	131

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.6	555.6	105	483.2	108.4	2041	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3336.3	2342.4	445.2	2040.6	457.9	8622.6	101
Białko [g]	10%	100	28.5	31.3	1	22.2	6.1	89.3	89
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	13.2	0.3	10.4	2	37.3	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.6	0.1	3.5	0.4	10.8	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	0	1.4	0.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0.3	66.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	144.47	80.18	25.38	75.47	16.42	341.94	145
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.85	8.21	20.73	2.42	1.47	59.7	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.79	1.83	0.54	0.32	10.21	34
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.78
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	68.79
Sód [mg]	10%	2000	1309.42	152.23	1.08	1093.05	140.57	2696.37	135
Potas [mg]	10%	4700	541.65	850.11	426.6	135.13	93.42	2046.92	44
Wapń [mg]	10%	880	268.21	54.64	6.48	11.98	19.71	361.04	40
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	301.28	21.6	17.29	48.87	687.89	119
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	73.35	35.64	13.33	3.78	170.64	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.71	0.43	0.36	0.17	5.12	81
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	25.85	8.1	4.05	5.17	55.25	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.34	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.15	0.22	1.51	0.74	7.11	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.03	0.02	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.26	0.1	0.01	0.09	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	6.37	0.51	0.2	0.28	8.77	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.27	4.85	2.42	3.1	29.91	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.42	0	3.03	0.39	6.74	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.3	597	52.6	505.5	95.3	1974.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2511.9	222.7	2133	400	8322.9	99
Białko [g]	10%	100	31.9	40.5	0.4	22.1	5.9	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	16.9	0.2	11.8	4	49.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.5	0	2.9	2.4	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	3.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.3	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.3	0	56.2	0	200.9	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.65	74.67	12.84	78.43	8.77	288.38	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.44	12.72	8.99	4.1	8.77	49.05	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	1.49	1.53	0	15.72	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.79
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	304.67	1.83	701.56	97.2	2421.9	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1215.99	145.57	391.53	0	2391.23	51
Wapń [mg]	10%	880	284.05	105.12	6.39	45.43	162	603.01	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.49	9.89	137.5	0	743.02	129
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	58.11	8.14	21.68	0	174.23	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.45	0.34	1.23	0	6.59	102
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	15.28	5.88	13.41	0	46.66	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.79	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.26	2.34	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.02	0.08	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.03	0.17	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.7	0.17	3.63	0	8.92	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.17	3.53	8.04	0	27.99	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.84	0	1.94	0.27	6.05	134

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	684	573.9	61.5	591.1	114.1	2024.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2888	2414.9	260.5	2486	480.7	8530.2	102
Białko [g]	10%	100	27.5	25.4	0.9	24.8	4.7	83.4	84
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	15.9	0.3	20.9	3.4	55.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.8	0	3.8	0.8	12.7	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.9	0	8.9	0.5	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.7	0	6.7	1	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	33.6	0	330.7	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.84	86.86	14.31	76.16	16.12	305.31	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.68	12.18	14.13	2.68	0.98	55.66	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.24	9.21	1.26	0.7	0.32	13.75	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.64
Sód [mg]	10%	2000	818.66	205.04	0	732.26	241.2	1997.17	100
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1783.47	0	358.04	76.14	2779.46	60
Wapń [mg]	10%	880	334.87	239.45	0	37.59	2.42	614.34	69
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	453.65	0	156.12	5.67	969.6	167
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	113.51	0	29.45	2.16	200.54	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	5.15	0	0.71	0.13	7.38	115
Witamina A [μg]	25%	565	6.31	67.03	0	7.32	5.17	85.84	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.43	0	1.56	0.33	4.44	44
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.17	0	4.07	0.74	9.71	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.37	0	0.06	0.01	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.79	0	0.12	0.01	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	4.72	0	1.38	0.25	7.36	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	31.48	0	4.39	3.1	42.76	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.56	0	2.03	0.67	4.99	110

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	99
Białko [g]	10%	100	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	110
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	142
Potas [mg]	10%	4700	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	54
Wapń [mg]	10%	880	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	140
Magnez [mg]	10%	304.5	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	105
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	158

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	726.7	574.1	153.5	477.6	95.3	2027.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2424.3	645.8	2016.7	400	8553.8	102
Białko [g]	10%	100	28	40.3	2.8	19	5.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	8.7	5.3	10.1	4	43.9	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.4	3.1	2.4	2.4	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	1.5	1.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	1.7	0.2	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	38.9	0	0	284.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.64	88	23.82	77.77	8.77	319.01	135
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.62	12.6	8.74	2.55	8.77	56.3	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.2	0.45	0.64	0	14.53	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	2000	839.44	343.68	34.86	1095.75	97.2	2410.94	121
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1160.1	36.69	152.41	0	2014.36	43
Wapń [mg]	10%	880	307.34	109.8	17.04	8.74	162	604.94	68
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	445.89	34.39	11.35	0	971.18	168
Magnez [mg]	10%	304.5	98	85.24	3.49	5.77	0	192.52	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.07	0.4	0.41	0	7.14	112
Witamina A [µg]	25%	565	5.77	30.5	54.14	10.35	0	100.77	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.83	0.14	1.01	0	3.65	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0.2	1.98	0	6.72	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0.02	0.03	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.41	0.04	0.02	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.95	0.18	0.51	0	16.76	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0.03	6.2	0	28.01	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.95	0.09	3.04	0.27	6.02	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8495.9	101
Białko [g]	10%	100	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	47.4	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.9	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	309.47	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.52	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.99	46
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2444.02	122
Potas [mg]	10%	4700	2220.01	47
Wapń [mg]	10%	880	572.93	64
Fosfor [mg]	10%	580	841.83	145
Magnez [mg]	10%	304.5	176.43	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.26	98
Witamina A [μg]	25%	565	73.65	13
Witamina D [μg]	10%	10	3.38	34
witamina E [mg]	30%	9	7.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.61	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.1	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.11	135

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C1 Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g

<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. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki:</p>	<p>1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. P# w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. Rw pulpety wieprzowe gotowane 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p>		<p>(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe 5 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>

<p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 40.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P# leczy dyniowe z soczewicą 200.00g składniki: Dynia 28%, Woda wodociągowa 20%, Papryka czerwona 17%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Soczewica czerwona nasiona suche 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>		<p>askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	---	--	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni</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,</p>	<p>1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, #</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>Majonez Dekoracyjny Winiary 10% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki:</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

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	844	619.3	22.3	564.9	111.3	2161.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3557.7	2588.7	94.4	2376.8	468.1	9085.9	98
Białko [g]	10%	110	34.2	25.4	0.2	29	4.9	94	85
Tłuszcz [g]	10%	73	21.2	32.2	0	19.1	4	76.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.8	12.1	0	7.7	1	26.9	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	7.6	13.6	0	1.9	1.4	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	7.7	3.5	0	4.1	1.2	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.7	78.4	0	0	76.1	169.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	131.69	59.83	5.54	69.38	13.9	280.35	106
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	30.12	16.53	4.55	3.06	0.48	54.75	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.46	6.11	0.94	0.51	0.13	13.16	61
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	1500	923.65	228.39	0.49	3709.98	369.72	5232.24	349
Potas [mg]	10%	4700	802.08	825.99	93.55	70.06	55.62	1847.32	39
Wapń [mg]	10%	800	439.73	103.38	14.85	518.86	15.12	1091.96	137
Fosfor [mg]	10%	580	618.9	242.57	8.91	11.89	51.3	933.58	162
Magnez [mg]	10%	260	118.3	52.99	8.41	6.04	14.31	200.07	77
Żelazo [mg]	10%	8	3.4	2.75	0.14	0.39	0.59	7.3	91
Witamina A [µg]	25%	500	13.11	21.02	12.7	4.72	3.82	55.39	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.45	0.82	0	1.35	0.7	4.32	44
witamina E [mg]	30%	8	4.41	2.36	0.07	2.08	0.59	9.54	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.38	0.54	0.04	0.01	0.01	1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.74	0.33	0.01	0.03	0.11	1.23	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.48	5.42	0.09	0.1	0.06	7.16	65
Witamina C [mg]	55%	60	7.87	12.61	7.62	2.83	0.53	31.48	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.56	0.63	0	10.3	1.02	13.08	387

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

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	713	748.8	89.2	539.5	95.3	2186	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3007.6	3133.8	376.7	2272.1	400	9190.3	99
Białko [g]	10%	110	32.1	31.2	0.7	20.2	5.9	90.3	81
Tłuszcz [g]	10%	73	17.1	35.5	0.7	16.4	4	73.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.1	9.9	0	2.6	2.4	21.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	14.1	0	6.4	0	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	5.6	0.1	6.5	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.2	75.6	0	18.1	0	236.1	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	108.82	80.26	21.78	77.98	8.77	297.63	111
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	20.64	13.17	17.46	5.02	8.77	65.09	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.7	8.68	3.6	0.68	0	15.67	74
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.47
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.95
Sód [mg]	10%	1500	1271.84	650.28	3.6	891.49	97.2	2914.42	193
Potas [mg]	10%	4700	713.91	1246.96	241.2	176.06	0	2378.13	51
Wapń [mg]	10%	800	408.03	66.27	7.2	39.01	162	682.53	85
Fosfor [mg]	10%	580	447.51	301.25	16.2	91.86	0	856.83	148
Magnez [mg]	10%	260	61.79	73.06	5.4	18.78	0	159.04	61
Żelazo [mg]	10%	8	2.31	2.9	0.54	0.78	0	6.54	82
Witamina A [μg]	25%	500	40.14	28.26	13.8	86.7	0	168.9	34
Witamina D [μg]	10%	10	2.05	1.08	0	2.5	0	5.63	57
witamina E [mg]	30%	8	3.46	3.66	0.68	4.06	0	11.88	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.21	0.45	0.05	0.03	0	0.76	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.75	0.44	0.04	0.1	0	1.34	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.55	6.4	0.28	3.59	0	11.84	108
Witamina C [mg]	55%	60	24.08	16.95	8.27	4.85	0	54.17	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.53	1.8	0.01	2.47	0.27	7.28	215

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

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	810.8	524.2	105	493.6	116.8	2050.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3424.9	2204.7	445.2	2080.1	491.7	8646.9	93
Białko [g]	10%	110	29.5	20	1	23.1	6.5	80.4	73
Tłuszcz [g]	10%	73	14.1	15.4	0.3	14.1	3.7	47.7	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.1	2.5	0.1	5.5	1.6	15	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.9	6.4	0	1.9	0.4	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	3.9	0	4.1	1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	20.2	0	0	0	34.3	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	144.71	80.25	25.38	68.61	14.34	333.31	126
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	31.77	11.65	20.73	3.98	0.88	69.03	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.75	7.97	1.83	0.45	0.13	17.15	81
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.87
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	65.07
Sód [mg]	10%	1500	1482.13	99.53	1.08	1216.26	959.67	3758.68	251
Potas [mg]	10%	4700	774.51	971.99	426.6	110.02	33.75	2316.88	49
Wapń [mg]	10%	800	392.34	102.9	6.48	10.36	155.38	667.48	83
Fosfor [mg]	10%	580	460.92	203.41	21.6	11.89	6.21	704.04	121
Magnez [mg]	10%	260	120.56	72.8	35.64	5.77	2.16	236.94	91
Żelazo [mg]	10%	8	2.7	3.82	0.43	0.33	0.05	7.35	92
Witamina A [μg]	25%	500	7.07	63.41	8.1	6.97	1.79	87.37	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.35	0.33	3.53	35
witamina E [mg]	30%	8	2.77	3.96	0.22	2.24	0.52	9.74	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.39	0.33	0.03	0.02	0	0.8	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.54	0.32	0.1	0.02	0	1	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.27	4.43	0.51	0.3	0.04	8.56	78
Witamina C [mg]	55%	60	4.24	38.04	4.85	4.18	1.07	52.42	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.11	0.27	0	3.37	2.66	9.39	278

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

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	851.8	716.4	39.5	493.6	95.3	2196.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3588.2	3002.8	167	2081	400	9239.1	100
Białko [g]	10%	110	41.5	41	0.3	15.3	5.9	104.1	94
Tłuszcz [g]	10%	73	23.4	30	0.2	13.1	4	70.8	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.7	5	0	2.4	2.4	18.7	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5	13.3	0	4.4	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	7.9	0	5.3	0	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	124.5	0	26.8	0	165.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	121.44	75.08	9.63	79.35	8.77	294.28	111
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.8	11.96	6.74	5.46	8.77	51.76	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.38	9.19	1.12	1.57	0	17.27	80
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.92
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.49
Sód [mg]	10%	1500	2802.88	309.62	1.37	805.53	97.2	4016.61	268
Potas [mg]	10%	4700	759.34	1142.08	109.18	187.23	0	2197.84	46
Wapń [mg]	10%	800	689.27	122.68	4.79	48.81	162	1027.55	128
Fosfor [mg]	10%	580	541.82	205.16	7.42	58.79	0	813.2	139
Magnez [mg]	10%	260	114.2	53.95	6.1	13.93	0	188.21	72
Żelazo [mg]	10%	8	3.24	2.21	0.25	0.72	0	6.44	81
Witamina A [μg]	25%	500	10.45	81.06	4.41	8.37	0	104.3	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.76	0	1.47	0	3.67	37
witamina E [mg]	30%	8	3.43	6.36	0.19	3.05	0	13.05	163
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.2	0.01	0.04	0	0.63	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.58	0.29	0.02	0.11	0	1.02	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.39	4.6	0.13	0.36	0	6.5	59
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	48.63	2.64	5.02	0	62.58	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.78	0.86	0	2.23	0.27	10.04	298

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

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	759.7	801.3	61.5	484.3	118.1	2225.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3203.2	3358.5	260.5	2039.8	497.5	9359.6	101
Białko [g]	10%	110	30.2	30.9	0.9	18.7	6.6	87.5	79
Tłuszcz [g]	10%	73	19.3	34.4	0.3	13.6	3.7	71.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.9	10.3	0	2.1	1.6	20.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6	14.4	0	4.9	0.5	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.2	5.6	0	5.7	1	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	334	0	0	0	349.9	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	117.6	96.22	14.31	73.18	14.67	315.98	119
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	31.09	12.81	14.13	4.84	1.23	64.12	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.8	8.54	1.26	3.11	0.32	16.04	76
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.11
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	60.84
Sód [mg]	10%	1500	928.05	234.25	0	869.76	961.56	2993.62	200
Potas [mg]	10%	4700	656.93	1824.83	0	198.67	76.14	2756.58	59
Wapń [mg]	10%	800	437.34	223.84	0	16.25	153.76	831.2	104
Fosfor [mg]	10%	580	437.92	499.27	0	18.73	5.67	961.6	166
Magnez [mg]	10%	260	60.15	116.49	0	9.87	2.16	188.68	73
Żelazo [mg]	10%	8	1.65	5.54	0	0.55	0.13	7.88	99
Witamina A [μg]	25%	500	158.27	240.52	0	10.03	5.17	414.01	83
Witamina D [μg]	10%	10	1.45	2.12	0	1.35	0.33	5.26	53
witamina E [mg]	30%	8	3.89	4.02	0	3.44	0.74	12.11	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.38	0	0.04	0.01	0.64	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.7	0.9	0	0.03	0.01	1.66	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.39	6.35	0	0.58	0.25	8.58	78
Witamina C [mg]	55%	60	22.96	33.04	0	6.01	3.1	65.13	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.57	0.65	0	2.41	2.67	7.48	221

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

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	790.7	635.6	105	609.9	95.3	2236.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3333.3	2671.7	445.2	2564.2	400	9414.5	102
Białko [g]	10%	110	33	38.1	1	24.1	5.9	102.4	93
Tłuszcz [g]	10%	73	19.2	17.4	0.3	20.8	4	61.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.9	4.3	0.1	3.3	2.4	17.2	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.9	5.6	0	1.9	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	3.3	0	4.3	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	57.2	0	0	0	71.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	124.4	89.4	25.38	83.3	8.77	331.27	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.71	17.45	20.73	7.24	8.77	72.92	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.29	15.95	1.83	3.77	0	27.86	130
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.18
Sód [mg]	10%	1500	1426.6	343.77	1.08	1445.57	97.2	3314.24	220
Potas [mg]	10%	4700	699.36	1359.34	426.6	497.53	0	2982.84	64
Wapń [mg]	10%	800	375.51	132.5	6.48	37.94	162	714.43	90
Fosfor [mg]	10%	580	449.58	346.41	21.6	71.68	0	889.28	154
Magnez [mg]	10%	260	104.63	93.75	35.64	29.19	0	263.22	101
Żelazo [mg]	10%	8	1.93	3.93	0.43	1.15	0	7.45	92
Witamina A [μg]	25%	500	10.45	69.93	8.1	49.78	0	138.27	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.35	0	3.19	32
witamina E [mg]	30%	8	3	2.99	0.22	3.05	0	9.27	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.38	0.24	0.03	0.08	0	0.75	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.54	0.35	0.1	0.11	0	1.11	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.22	11.12	0.51	1.63	0	16.49	150
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	41.96	4.85	29.87	0	82.96	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.96	0.95	0	4.01	0.27	8.28	245

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

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	658	153.5	416.4	149.8	2237.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3619.3	2771.8	645.8	1755.3	625	9417.4	102
Białko [g]	10%	110	37.7	40.8	2.8	16.5	10.8	108.7	99
Tłuszcz [g]	10%	73	26.3	16.8	5.3	11.4	9.4	69.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9.1	3.3	3.1	2.7	6.4	24.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	9.2	7.2	1.5	1.9	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	7.1	3.9	0.2	4.2	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	105	38.9	0	0	473	158
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	120.53	89.52	23.82	62.17	5.4	301.45	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.8	16.05	8.74	4.02	5.4	53.03	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.18	7.48	0.45	0.67	0	13.8	64
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.65
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.45
Sód [mg]	10%	1500	1015.2	298.81	34.86	1099.71	54	2502.59	167
Potas [mg]	10%	4700	875.87	1048.85	36.69	102.73	0	2064.16	44
Wapń [mg]	10%	800	426.53	95.97	17.04	11.44	0	550.99	68
Fosfor [mg]	10%	580	718.41	396.78	34.39	14.59	0	1164.18	201
Magnez [mg]	10%	260	124.69	73.82	3.49	6.58	0	208.6	80
Żelazo [mg]	10%	8	5.02	2.46	0.4	0.36	0	8.26	104
Witamina A [µg]	25%	500	204.2	16.25	54.14	34.2	0	308.8	62
Witamina D [µg]	10%	10	2.91	0.75	0.14	1.35	0	5.16	52
witamina E [mg]	30%	8	3.93	3.12	0.2	2.6	0	9.87	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.41	0.22	0.02	0.01	0	0.68	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.01	0.35	0.04	0.04	0	1.45	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.44	14.8	0.18	0.45	0	16.89	154
Witamina C [mg]	55%	60	5.94	9.75	0.03	20.52	0	36.26	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.82	0.83	0.09	3.05	0.15	6.25	185

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2185	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9193.4	99
Białko [g]	10%	110	95.3	86
Tłuszcz [g]	10%	73	67.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	20.5	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	214.2	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	307.75	116
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	61.53	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	17.28	81
% energii z białka	10%	18	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	52	-	58
Sód [mg]	10%	1500	3533.2	235
Potas [mg]	10%	4700	2363.39	50
Wapń [mg]	10%	800	795.16	99
Fosfor [mg]	10%	580	903.25	156
Magnez [mg]	10%	260	206.39	79
Żelazo [mg]	10%	8	7.32	92
Witamina A [µg]	25%	500	182.43	37
Witamina D [µg]	10%	10	4.4	44
witamina E [mg]	30%	8	10.78	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.75	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.26	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	10.86	99
Witamina C [mg]	55%	60	55	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.83	261

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C2 Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw pasta drobiowa 85.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4% P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poleśdewica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w poleśdewica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g
---	---	---	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać **seler, gorczycę]**

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] P# jogurt z płatkami jaglanymi 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki jaglane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

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	939.2	632.4	61.5	663.7	120.4	2417.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3961.9	2652.1	260.5	2785.1	506.5	10166.2	110
Białko [g]	10%	110	37.2	27.4	0.9	25.4	5.2	96.2	88
Tłuszcz [g]	10%	73	21.6	26.1	0.3	27.6	4	79.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.9	8.1	0	5.7	1	20.8	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	7.6	12.1	0	5.9	1.4	27.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	7.7	3.4	0	6.3	1.2	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.7	61.8	0	16.6	76.1	169.4	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	151.44	74.76	14.31	79.36	15.92	335.8	126
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	29.66	18.58	14.13	3.63	0.91	66.92	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.4	5.95	1.26	2.1	0.32	15.05	71
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.44
Sód [mg]	10%	1500	985.57	257.68	0	1151.68	163.71	2558.65	171
Potas [mg]	10%	4700	842.04	821.9	0	376.54	105.02	2145.51	45
Wapń [mg]	10%	800	435.68	118.04	0	32.24	12.69	598.67	75
Fosfor [mg]	10%	580	618.9	255.35	0	110.45	49.68	1034.39	179
Magnez [mg]	10%	260	118.03	53.57	0	31.61	4.86	208.09	80
Żelazo [mg]	10%	8	3.35	2.78	0	0.85	0.62	7.61	96
Witamina A [μg]	25%	500	15.36	17.29	0	13.13	5.17	50.97	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.45	0.77	0	1.35	0.7	4.27	44
witamina E [mg]	30%	8	4.58	2.25	0	3.75	0.85	11.45	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.38	0.54	0	0.07	0.02	1.04	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.72	0.35	0	0.09	0.12	1.29	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.68	5.46	0	3.95	0.26	11.37	103
Witamina C [mg]	55%	60	9.22	10.37	0	7.88	3.1	30.58	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.73	0.71	0	3.19	0.45	6.39	189

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

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	725.8	718.5	66.9	575.6	95.3	2182.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3066.1	3017.8	282.5	2425.1	400	9191.6	99
Białko [g]	10%	110	37.5	34.3	0.5	21.5	5.9	99.8	90
Tłuszcz [g]	10%	73	13.9	24.4	0.5	16.5	4	59.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.1	5.5	0	2.6	2.4	15.8	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	9.7	0	6.4	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5	5.4	0.1	6.5	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	83	0	18.1	0	117.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	113.78	95.68	16.33	85.46	8.77	320.04	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	20.31	18.82	13.09	3.75	8.77	64.76	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.37	10.65	2.7	0.87	0	16.6	78
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.56
Sód [mg]	10%	1500	1176.89	370.87	2.7	801.58	97.2	2449.24	162
Potas [mg]	10%	4700	698.97	1939.57	180.9	218.45	0	3037.89	65
Wapń [mg]	10%	800	436.29	214.09	5.4	37.39	162	855.19	108
Fosfor [mg]	10%	580	485.4	511.94	12.15	91.32	0	1100.82	190
Magnez [mg]	10%	260	68.09	122.49	4.05	18.78	0	213.43	82
Żelazo [mg]	10%	8	1.51	3.31	0.4	0.86	0	6.1	76
Witamina A [μg]	25%	500	6.61	36.47	10.35	90.07	0	143.51	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.45	0.42	0	2.5	0	4.38	44
witamina E [mg]	30%	8	2.46	4.17	0.51	4.28	0	11.44	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.21	0.37	0.04	0.04	0	0.68	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.75	0.53	0.03	0.1	0	1.43	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.16	13.13	0.21	3.79	0	18.31	167
Witamina C [mg]	55%	60	3.96	21.88	6.2	6.87	0	38.93	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.26	1.03	0	2.22	0.27	6.12	180

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

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	816.9	555.6	105	528.1	108.4	2114.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3453.1	2342.4	445.2	2226.6	457.9	8925.4	96
Białko [g]	10%	110	29.8	31.3	1	24.5	6.1	93	85
Tłuszcz [g]	10%	73	13.7	13.2	0.3	14.2	2	43.6	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.9	2.6	0.1	5.5	0.4	13.7	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	5.1	0	1.9	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5	2.9	0	4.1	1	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	55.5	0	0	0.3	70	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	144.98	80.18	25.38	75.6	16.42	342.57	130
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	30.55	8.21	20.73	2.55	1.47	63.53	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.06	4.79	1.83	0.54	0.32	10.56	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	67.28
Sód [mg]	10%	1500	1231.27	152.23	1.08	1123.65	140.57	2648.81	176
Potas [mg]	10%	4700	664.23	850.11	426.6	135.13	93.42	2169.5	46
Wapń [mg]	10%	800	360.37	54.64	6.48	11.98	19.71	453.2	56
Fosfor [mg]	10%	580	391.62	301.28	21.6	17.29	48.87	780.67	135
Magnez [mg]	10%	260	55.47	73.35	35.64	13.33	3.78	181.58	69
Żelazo [mg]	10%	8	1.63	2.71	0.43	0.36	0.17	5.31	66
Witamina A [µg]	25%	500	12.7	25.85	8.1	4.05	5.17	55.88	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.43	0.4	0	1.35	0.34	3.53	35
witamina E [mg]	30%	8	3.02	2.15	0.22	2	0.74	8.15	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.19	0.19	0.03	0.03	0.02	0.48	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.51	0.26	0.1	0.01	0.09	0.99	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.57	6.37	0.51	0.2	0.28	8.95	82
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	12.27	4.85	2.42	3.1	30.29	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.42	0.42	0	3.12	0.39	6.62	195

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

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	828.3	633.5	52.6	519.8	95.3	2129.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3492.3	2672.3	222.7	2192	400	8979.5	97
Białko [g]	10%	110	36.2	44.6	0.4	22.1	5.9	109.3	99
Tłuszcz [g]	10%	73	20.4	11.8	0.2	13.4	4	50.1	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.4	3.8	0	3.3	2.4	16.1	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5	2.6	0	4	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	2.3	0	5.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	135.8	0	56.2	0	206.2	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	127.43	92.48	12.84	78.46	8.77	319.99	121
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.37	13.57	8.99	4.13	8.77	53.85	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.33	10.9	1.49	1.53	0	19.26	90
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.12
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.72
Sód [mg]	10%	1500	1360.36	408.44	1.83	710.56	97.2	2578.4	171
Potas [mg]	10%	4700	799.3	1268.77	145.57	391.53	0	2605.19	55
Wapń [mg]	10%	800	382.55	88.18	6.39	45.43	162	684.56	86
Fosfor [mg]	10%	580	541.82	207.32	9.89	137.5	0	896.54	155
Magnez [mg]	10%	260	113.93	59.21	8.14	21.68	0	202.98	78
Żelazo [mg]	10%	8	3.19	2.49	0.34	1.23	0	7.26	90
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	35.95	5.88	13.41	0	67.95	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.76	0	2.12	0	4.32	43
witamina E [mg]	30%	8	3.6	1.41	0.26	2.83	0	8.12	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.19	0.02	0.08	0	0.68	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.29	0.03	0.17	0	1.07	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.59	4.75	0.17	3.63	0	10.16	93
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	21.57	3.53	8.04	0	40.77	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.77	1.13	0	1.97	0.27	6.44	191

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	762.5	573.9	276.5	605.5	114.1	2332.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3217.6	2414.9	1169	2545	480.7	9827.3	107
Białko [g]	10%	110	30.9	25.4	10	24.9	4.7	96	87
Tłuszcz [g]	10%	73	17.4	15.9	4.5	22.5	3.4	63.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.4	3.8	1.9	4.1	0.8	16.1	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6	6.9	0	9.3	0.5	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.1	2.7	0	7.7	1	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	285.2	0	33.6	0	334.8	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	121.53	86.86	49.53	76.18	16.12	350.24	133
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	29.85	12.18	20.51	2.7	0.98	66.24	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.42	9.21	1.26	0.7	0.32	13.93	65
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.44
Sód [mg]	10%	1500	865.14	205.04	69.66	741.26	241.2	2122.31	142
Potas [mg]	10%	4700	686.9	1783.47	0	358.04	76.14	2904.56	63
Wapń [mg]	10%	800	435.45	239.45	113.4	37.59	2.42	828.33	103
Fosfor [mg]	10%	580	441.16	453.65	0	156.12	5.67	1056.61	182
Magnez [mg]	10%	260	66.63	113.51	0	29.45	2.16	211.77	82
Żelazo [mg]	10%	8	1.52	5.15	0	0.71	0.13	7.53	94
Witamina A [μg]	25%	500	7	67.03	0	7.32	5.17	86.53	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.45	1.43	0	1.9	0.33	5.12	51
witamina E [mg]	30%	8	3.24	2.17	0	4.56	0.74	10.72	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.21	0.37	0	0.06	0.01	0.67	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.66	0.79	0	0.12	0.01	1.59	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.12	4.72	0	1.38	0.25	7.49	68
Witamina C [mg]	55%	60	4.2	31.48	0	4.39	3.1	43.18	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.4	0.56	0.19	2.05	0.67	5.3	157

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

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	808.1	572.1	105	602.3	95.3	2183	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3415.8	2407.7	445.2	2538.9	400	9207.8	99
Białko [g]	10%	110	38.5	39.7	1	34.5	5.9	119.9	108
Tłuszcz [g]	10%	73	13.7	13.5	0.3	16.4	4	48.2	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5	3.7	0.1	6.3	2.4	17.7	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	3.9	0	1.9	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5	2.4	0	4.2	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15	72.4	0	0	0	87.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	133.95	79.63	25.38	79.25	8.77	326.99	124
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.34	18.75	20.73	5.87	8.77	73.49	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.06	13.88	1.83	0.64	0	19.42	91
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.74
Sód [mg]	10%	1500	1249.72	214.93	1.08	1461.15	97.2	3024.09	200
Potas [mg]	10%	4700	707.43	1412.37	426.6	152.41	0	2698.82	57
Wapń [mg]	10%	800	403.57	117.37	6.48	8.74	162	698.17	87
Fosfor [mg]	10%	580	499.62	370.92	21.6	11.35	0	903.5	156
Magnez [mg]	10%	260	59.52	91.9	35.64	5.77	0	192.84	74
Żelazo [mg]	10%	8	1.72	4.3	0.43	0.41	0	6.87	86
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	36.16	8.1	10.35	0	67.31	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.45	0.4	0	1.35	0	3.21	33
witamina E [mg]	30%	8	3.03	1.95	0.22	2.47	0	7.68	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.24	0.03	0.03	0	0.51	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.72	0.34	0.1	0.02	0	1.19	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.65	14.12	0.51	0.51	0	16.8	153
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	21.69	4.85	6.2	0	40.39	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.47	0.59	0	4.05	0.27	7.56	224

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

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	830.7	598.1	153.5	491.9	95.3	2169.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3504	2525.4	645.8	2075.8	400	9151.1	98
Białko [g]	10%	110	32.3	41	2.8	19	5.9	101.1	91
Tłuszcz [g]	10%	73	19.3	9.4	5.3	11.7	4	49.9	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.2	2.9	3.1	2.7	2.4	17.5	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	2.8	1.5	1.9	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.5	1.7	0.2	4.2	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	130.8	120.1	38.9	0	0	289.9	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	134.42	91.8	23.82	77.79	8.77	336.62	127
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	27.55	13.45	8.74	2.57	8.77	61.11	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.22	9.28	0.45	0.64	0	15.6	72
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.61
Sód [mg]	10%	1500	883.18	354.75	34.86	1104.75	97.2	2474.75	165
Potas [mg]	10%	4700	826.31	1170.97	36.69	152.41	0	2186.41	47
Wapń [mg]	10%	800	405.84	116.95	17.04	8.74	162	710.58	89
Fosfor [mg]	10%	580	615.23	453.03	34.39	11.35	0	1114.01	192
Magnez [mg]	10%	260	125.65	86.36	3.49	5.77	0	221.29	84
Żelazo [mg]	10%	8	3.88	3.13	0.4	0.41	0	7.84	98
Witamina A [µg]	25%	500	6.4	30.54	54.14	10.35	0	101.44	20
Witamina D [µg]	10%	10	2	0.84	0.14	1.35	0	4.34	43
witamina E [mg]	30%	8	3.3	1.97	0.2	2.47	0	7.95	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.39	0.26	0.02	0.03	0	0.71	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.74	0.42	0.04	0.02	0	1.22	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.31	14.99	0.18	0.51	0	16.99	155
Witamina C [mg]	55%	60	3.84	18.32	0.03	6.2	0	28.41	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.45	0.98	0.09	3.06	0.27	6.18	183

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2218.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9349.9	101
Białko [g]	10%	110	102.2	93
Tłuszcz [g]	10%	73	56.4	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	16.8	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	182.1	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	333.18	126
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	64.27	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	15.78	74
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	60
Sód [mg]	10%	1500	2550.89	170
Potas [mg]	10%	4700	2535.41	54
Wapń [mg]	10%	800	689.81	86
Fosfor [mg]	10%	580	983.79	170
Magnez [mg]	10%	260	204.57	78
Żelazo [mg]	10%	8	6.93	87
Witamina A [μg]	25%	500	81.94	16
Witamina D [μg]	10%	10	4.17	42
witamina E [mg]	30%	8	9.36	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.68	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.25	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	12.87	117
Witamina C [mg]	55%	60	36.08	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.37	188

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% Dynia pestki 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pasta drobiowa 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>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#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P# twarógzek z natką pietruszki 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 100.00g Rw filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Dynia pestki 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 150.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P# sos pomidorowy z warzywami i soczewicą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Soczewica czerwona nasiona suche 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 10.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] Stonecznik nasiona 15.00g Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 100.00g P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ryż brązowy ugotowany 180.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100% P# skyr z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurcze całe 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g Rw fileć 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%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatek owsiane 10% Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Stonecznik nasiona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40% składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% Rw filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: **seler i gorczycę.**]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none">Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%P#w poledwica sopocka aró 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]P# ser twarogowy chudy 100.00gKawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	<ol style="list-style-type: none">P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy	<ol style="list-style-type: none">Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]Stoncznik nasiona 5.00g	<ol style="list-style-type: none">Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%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%	<ol style="list-style-type: none">P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

8. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda]	uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. Kefir krasnystaw 200.00g			
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Płatki owsiane 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42% , Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 8. P#w polędwica sopocka aro	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4% , Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20% , Jaja kurze całe 8% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11% , Mąka pszenna typ 500 8% , Masło ekstra 2%	1. P# serek wiejski 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól] 2. Stonecznik nasiona 20.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniający: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten , jaja , białka mleka z laktozą , orzeczki ziemne , seler , gorczycę] 6. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]				
---	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

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	716.2	620.5	249.1	527.4	149.8	2263.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3011.8	2599.4	1048.5	2202.4	625	9487.2	103
Białko [g]	10%	165	35.7	27.4	24.8	22.6	10.8	121.5	75
Tłuszcz [g]	10%	61	21.4	25.9	7.4	27.8	9.4	92.1	150
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.5	7.1	1.3	5.4	6.4	24.9	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	7.2	12	2.3	6.4	0	28.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	7.1	4.1	3.3	6.6	0	21.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	62.8	0	19.5	0	90	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	100.61	75.02	21.54	50.7	5.4	253.29	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	13.24	15.37	6.95	3.24	5.4	44.22	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	10.89	11.41	1.95	8.46	0	32.72	152
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	39.17
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.1
Sód [mg]	10%	1500	1190.51	248.15	68.13	938.5	54	2499.31	168
Potas [mg]	10%	4700	719.18	1243.05	177.57	594.19	0	2734	58
Wapń [mg]	10%	800	295.99	130.89	15.52	65.07	0	507.48	63
Fosfor [mg]	10%	580	532.17	411.39	235.89	293.2	0	1472.67	255
Magnez [mg]	10%	260	115.2	92.37	96.12	86.41	0	390.11	150
Żelazo [mg]	10%	8	3.89	3.64	2.72	3.11	0	13.36	168
Witamina A [µg]	25%	500	19.03	23.33	0	18.56	0	60.92	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.89	0	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	8	4.65	2.65	2.98	4.35	0	14.64	182
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.38	0.69	0.09	0.27	0	1.44	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.61	0.42	0.06	0.2	0	1.3	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	4.35	8.37	0.36	7.97	0	21.06	192
Witamina C [mg]	55%	60	11.42	13.99	0	11.13	0	36.55	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.3	0.68	0.18	2.6	0.15	6.24	185

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

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	600.7	793	224.5	515.1	109.6	2243.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2523.3	3338.5	937.1	2159.6	465.3	9424	101
Białko [g]	10%	165	38.3	51.4	19.1	24.6	17.2	150.9	91
Tłuszcz [g]	10%	61	20.3	22	13	21.1	0.2	76.8	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.9	5.3	5.2	6.4	0	22.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	8.1	7.7	1.9	6.2	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.4	4.6	2.8	6.4	0.1	20.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	299.9	142.5	0	18.1	0	460.6	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	70.48	101.54	8.41	59.87	10.26	250.57	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	9.67	12.26	4.64	7.35	8.43	42.38	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.9	8.91	1.57	6.75	1.14	27.28	128
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.31
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.14
Sód [mg]	10%	1500	649.66	763.98	382.68	614.11	60.07	2470.51	165
Potas [mg]	10%	4700	1106.25	1126.2	225.9	442.82	274.72	3175.9	68
Wapń [mg]	10%	800	187.94	69.17	23.35	63.13	16.2	359.8	45
Fosfor [mg]	10%	580	674.68	696.54	177.75	263.58	29.7	1842.26	317
Magnez [mg]	10%	260	135.59	190.11	80.55	77.46	10.8	494.52	190
Żelazo [mg]	10%	8	5.07	3.99	2.43	2.89	0.47	14.86	185
Witamina A [μg]	25%	500	69.75	8.87	7.87	91.35	17.43	195.29	39
Witamina D [μg]	10%	10	2.24	0.71	0	2.16	0	5.12	51
witamina E [mg]	30%	8	4.98	3.04	2.93	4.38	0.72	16.07	201
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.4	0.46	0.05	0.24	0.05	1.22	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.78	0.47	0.09	0.18	0.05	1.58	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	9.43	18.79	0.39	7.18	0.75	36.56	333
Witamina C [mg]	55%	60	38.04	5.32	4.72	7.64	10.46	66.19	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.8	2.12	1.06	1.7	0.16	6.17	182

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

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	592.1	636.6	289.2	431	169.4	2118.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2487.4	2681.3	1209	1811.4	717.6	8906.8	97
Białko [g]	10%	165	35.4	28.2	17.2	22.5	18.4	121.9	73
Tłuszcz [g]	10%	61	19.9	17	15	13.1	1.9	67.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.7	2.9	4.9	5.1	0.4	21.2	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.1	6.7	2.6	1.9	0.4	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.3	4.1	4.3	4.3	1	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	24.9	126.9	0	0	156.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	71.87	95.3	22.62	59.86	19.57	269.24	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.39	9.47	16.96	2.79	6.42	46.06	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.32	5.71	2.97	8.25	0.13	25.39	120
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.83
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	46.16
Sód [mg]	10%	1500	1559.4	143.58	195.25	1021.68	203.67	3123.58	209
Potas [mg]	10%	4700	483.99	828.55	662.8	434.83	33.75	2443.94	52
Wapń [mg]	10%	800	161.04	70.25	266.98	40.42	4.05	542.76	68
Fosfor [mg]	10%	580	324.84	232.01	216.99	232.75	6.21	1012.81	174
Magnez [mg]	10%	260	111.83	72.61	67.36	81.19	2.16	335.16	129
Żelazo [mg]	10%	8	3.03	4.11	2.27	3.03	0.05	12.52	156
Witamina A [μg]	25%	500	7.15	21.56	34.5	11.62	1.79	76.64	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0.61	1.01	0.33	3.38	33
witamina E [mg]	30%	8	2.37	2.88	4.81	2.75	0.52	13.35	167
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.44	0.27	0.28	0	1.33	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.27	0.29	0.28	0.11	0	0.97	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	4.53	4.75	2.6	4.91	0.04	16.86	153
Witamina C [mg]	55%	60	4.29	12.93	20.7	6.97	1.07	45.98	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.33	0.39	0.54	2.83	0.56	7.8	232

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

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	540.2	810.4	163.8	553.4	205.1	2273.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2274.9	3395	693.3	2323.7	861.1	9548.1	103
Białko [g]	10%	165	37.6	46.3	17.8	35.3	20	157.1	95
Tłuszcz [g]	10%	61	13.4	34.7	1.3	18.9	7.7	76.2	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	3.7	5	0.2	6.9	0.9	17	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.6	16.1	0.3	4	3.4	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.6	9.8	0.6	5.3	3	23.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.4	156.3	0	56.2	46.9	266	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	71.33	83.88	21.71	65.06	14.92	256.93	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	11.04	10.71	10.14	6.77	1.36	40.03	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.37	11.65	3.09	9.23	2.35	34.71	161
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.65
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.59
Sód [mg]	10%	1500	832.83	234.96	63.67	982.09	173.34	2286.92	153
Potas [mg]	10%	4700	669.88	1293.13	558.76	607.35	449.44	3578.58	77
Wapń [mg]	10%	800	246.56	138.09	23.49	83.86	15.22	507.23	63
Fosfor [mg]	10%	580	564.5	320.97	96.25	358.9	253.28	1593.91	275
Magnez [mg]	10%	260	106.91	117.42	31.81	97.55	46.81	400.53	154
Żelazo [mg]	10%	8	3.63	2.73	1.42	3.94	1.15	12.89	160
Witamina A [μg]	25%	500	14.28	58.71	34.5	10.93	33.09	151.53	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.4	0	1.79	0.33	3.59	36
witamina E [mg]	30%	8	2.93	7.08	1.89	2.83	2.41	17.16	215
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.36	0.45	0.15	0.33	0.13	1.44	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.71	0.2	0.09	0.28	0.16	1.45	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	4.52	6.21	1.81	7.71	10.94	31.21	284
Witamina C [mg]	55%	60	8.56	35.23	20.7	6.56	19.85	90.92	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.31	0.65	0.17	2.72	0.48	5.71	170

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

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	585.4	615.1	296.7	572.2	158.9	2228.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2459	2580.4	1247.7	2400.9	672	9360.2	101
Białko [g]	10%	165	32.8	26.7	26.8	37.7	14.8	139	84
Tłuszcz [g]	10%	61	19.7	25.2	9.4	19.9	2.1	76.5	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.4	4.4	1	2.4	0.4	12.7	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.6	12.2	1.9	8.9	0.5	30.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.7	5.3	5.8	8.1	1.3	27.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	309	0	41.4	0	356.1	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	73.53	72.63	27.81	66.5	21.1	261.61	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.49	7.84	9.85	4.18	7.87	42.25	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	9.09	4.91	3.44	12	2.05	31.51	147
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.89
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	44.16
Sód [mg]	10%	1500	986.47	190.9	68.03	767.93	183.96	2197.31	147
Potas [mg]	10%	4700	616.46	755.08	381.96	949.14	134.19	2836.84	60
Wapń [mg]	10%	800	243.5	143.62	45.9	50.43	8.36	491.82	61
Fosfor [mg]	10%	580	454.15	317.27	243.36	443.74	54.81	1513.35	261
Magnez [mg]	10%	260	102.61	57.55	96.39	116.58	18.89	392.05	150
Żelazo [mg]	10%	8	3.31	4.25	1.81	3.77	0.72	13.87	173
Witamina A [µg]	25%	500	150.42	211.02	57	22.28	5.17	445.92	88
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	2.05	0	1.01	0.33	4.44	44
witamina E [mg]	30%	8	4.96	3.73	5.21	5.38	0.93	20.22	253
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.35	0.19	0.31	0.33	0.07	1.26	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.56	0.72	0.13	0.25	0.02	1.7	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	5.23	3.26	2.09	9.24	1.27	21.11	193
Witamina C [mg]	55%	60	36.25	15.34	34.19	9.56	3.1	98.47	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.74	0.53	0.18	2.13	0.51	5.49	163

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

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	498.8	769.1	135.2	681.6	95.3	2180.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2103.9	3223	571.4	2855.8	400	9154.2	99
Białko [g]	10%	165	35.7	42.3	17.4	36.3	5.9	137.8	85
Tłuszcz [g]	10%	61	9.5	31.5	2.1	29.3	4	76.6	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	2.8	7.3	0.2	3.2	2.4	16.1	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.3	11.9	0.3	11.7	0	26.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.3	6.5	1.3	9.7	0	22	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.4	56.7	0	47.4	0	110.6	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	71.67	85.56	12.08	72.63	8.77	250.73	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.98	22.03	9.97	5.37	8.77	57.14	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.63	13.22	1.17	9.1	0	32.13	149
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.1
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.17
Sód [mg]	10%	1500	804.75	564.89	55.03	735.32	97.2	2257.2	151
Potas [mg]	10%	4700	652.74	1126.72	95.98	772.32	0	2647.77	56
Wapń [mg]	10%	800	243.39	94.31	7.69	75.09	162	582.5	72
Fosfor [mg]	10%	580	538.14	332.21	39.33	489.72	0	1399.42	241
Magnez [mg]	10%	260	104.18	91.6	17.5	112.26	0	325.55	125
Żelazo [mg]	10%	8	3.26	2.86	0.32	3.75	0	10.2	128
Witamina A [μg]	25%	500	14.28	70.73	3.45	59.57	0	148.03	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.4	0	1.02	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	8	2.81	5.25	1.14	7.06	0	16.26	203
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.36	0.23	0.06	0.35	0	1.02	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.7	0.31	0.02	0.39	0	1.43	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	5.04	10.88	0.36	14.74	0	31.05	282
Witamina C [mg]	55%	60	8.56	39.7	2.06	35.74	0	86.08	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.23	1.56	0.15	2.04	0.27	5.64	167

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

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	565.2	750.6	282.1	453.3	95.3	2146.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2376.4	3166.9	1177.3	1912.4	400	9033.2	98
Białko [g]	10%	165	29.2	47.7	24.1	31	5.9	138.2	85
Tłuszcz [g]	10%	61	16.6	14.6	16.8	8	4	60.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.4	3.2	6.1	1.7	2.4	18.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.1	5.2	1.5	1.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.6	3	5.1	4.4	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.5	134	0	0	0	265.5	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	79.8	111.95	8.92	68.55	8.77	278.02	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.55	18.56	4.8	8.96	8.77	51.67	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	10.3	9.95	1.08	8.61	0	29.95	139
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.05
Sód [mg]	10%	1500	1085.76	480.22	504.54	994.23	97.2	3161.95	210
Potas [mg]	10%	4700	846.62	1218.62	142.74	422.68	0	2630.68	56
Wapń [mg]	10%	800	217.19	119.83	23.58	42.22	162	564.83	70
Fosfor [mg]	10%	580	486.11	455.75	141.12	237.25	0	1320.23	228
Magnez [mg]	10%	260	124.65	88.47	64.62	82.54	0	360.29	139
Żelazo [mg]	10%	8	4.89	3.28	0.75	3.08	0	12.01	150
Witamina A [μg]	25%	500	43.98	17.99	0	57	0	118.98	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.86	0	1.01	0	3.51	35
witamina E [mg]	30%	8	3.97	2.58	3.89	3.34	0	13.78	173
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.42	0.27	0.21	0.27	0	1.17	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.52	0.43	0.04	0.14	0	1.14	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	5.3	15.84	1.18	5.16	0	27.49	250
Witamina C [mg]	55%	60	26.39	10.79	0	34.19	0	71.38	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.01	1.33	1.4	2.76	0.27	7.9	234

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2207.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9273.4	100
Białko [g]	10%	165	138.1	84
Tłuszcz [g]	10%	61	75.1	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	18.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	21.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.6	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	260.06	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	46.25	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	30.53	142
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	40	-	41
Sód [mg]	10%	1500	2570.97	172
Potas [mg]	10%	4700	2863.96	61
Wapń [mg]	10%	800	508.06	63
Fosfor [mg]	10%	580	1450.66	250
Magnez [mg]	10%	260	385.46	148
Żelazo [mg]	10%	8	12.82	160
Witamina A [µg]	25%	500	171.04	34
Witamina D [µg]	10%	10	3.64	36
witamina E [mg]	30%	8	15.93	199
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	1.27	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.37	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	26.48	241
Witamina C [mg]	55%	60	70.8	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.42	190

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# twarożek z natką pietruszki 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 15.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. P#o pieczeń z szynki mielonej faszzerowana pastą brokułową 50.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z marchwi 75.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 70.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/poładwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g 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, zabielenia 125.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 70.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. Rw pulpety wieprzowe gotowane 70.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p>	<p>1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 50.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 175.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# leczko dyniowe z soczewicą 100.00g składniki: Dynia 28%, Woda wodociągowa 20%, Papryka czerwona 17%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Soczewica czerwona nasiona suche 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 60.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P#w poledwica sopocka aro 25.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser rycki edam light 10.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

		Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12		wegetariańska]			
I śniadanie		obiad		kolacja			
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>		<p>1. P# 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 krupnik 175.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 100.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>4. Udko pieczone 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 70.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pasztet z ciecierzycy 40.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>		<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. Tuszc roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# pasta twarogowa z koperkiem 25.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pieczarkowa 125.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>7. P# sos chrzanowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza i fasoli 40.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 170.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o kurczak w sosie ala curry 125.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z buraków gotowanych 70.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 60.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# sałatka ziemniaczana z wędliną 70.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, #</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>Majonez Dekoracyjny Winiary 10% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu</p> <p>sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 25.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6)</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 czerwoną, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw jajecznicza 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</p> <p>5. Surówka z marchwi 70.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	324.6	275.8	22.3	263.2	99.9	986	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1365.7	1157.1	94.4	1106.2	416.7	4140.2	98
Białko [g]	10%	12	12.8	11.5	0.2	11.3	7.2	43.2	360
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.3	10.9	0	9.9	6.3	37.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	3.3	0	3.3	4.3	13.7	1283
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	4.2	4.9	0	1.4	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.8	1.5	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	25.8	0	0	0	30.8	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	46.34	34.24	5.54	32.3	3.6	122.03	83
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	12.53	9.86	4.55	1.47	3.6	32.03	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.58	2.89	0.94	0.25	0	6.68	67
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.41
Sód [mg]	10%	750	343.8	125.48	0.49	1300.9	36	1806.68	241
Potas [mg]	10%	2400	321.62	377.74	93.55	35.1	0	828.02	34
Wapń [mg]	10%	500	162.47	56.09	14.85	160.48	0	393.91	78
Fosfor [mg]	10%	380	235.48	108.67	8.91	5.95	0	359.02	95
Magnez [mg]	10%	65	44.84	24.97	8.41	3.74	0	81.98	126
Żelazo [mg]	10%	3	1.57	1.35	0.14	0.27	0	3.34	111
Witamina A [μg]	25%	280	6.16	7.63	12.7	2.36	0	28.86	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.32	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	6	2.68	1.01	0.07	1.53	0	5.3	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.22	0.04	0	0	0.43	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.29	0.15	0.01	0.01	0	0.47	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.81	2.31	0.09	0.05	0	3.27	65
Witamina C [mg]	55%	30	3.69	4.58	7.62	1.41	0	17.31	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.95	0.34	0	3.61	0.1	4.51	268

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	303.1	440.1	44.6	230.5	31.7	1050.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1273.9	1843.2	188.3	967.7	133.3	4406.6	104
Białko [g]	10%	12	14.5	17.9	0.3	8.4	1.9	43.3	362
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.6	19.8	0.3	9.5	1.3	41.7	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.3	5.4	0	1.5	0.8	11.2	1054
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	4	7.9	0	3.6	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.1	3.1	0	4.3	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.9	42.8	0	9	0	183.8	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	38.09	49.83	10.89	27.98	2.92	129.74	88
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.62	7.88	8.73	2.15	2.92	29.31	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.81	4.87	1.8	0.34	0	8.83	88
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.97
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.35
Sód [mg]	10%	750	541.26	330.34	1.8	338.06	32.4	1243.87	165
Potas [mg]	10%	2400	328.66	818.65	120.6	88.1	0	1356.02	57
Wapń [mg]	10%	500	153.6	41.03	3.6	21.45	54	273.69	55
Fosfor [mg]	10%	380	222.96	184.71	8.1	45.93	0	461.72	122
Magnez [mg]	10%	65	31.14	47.85	2.7	10.12	0	91.82	142
Żelazo [mg]	10%	3	1.8	1.78	0.27	0.46	0	4.32	145
Witamina A [μg]	25%	280	19.62	18.81	6.9	43.35	0	88.69	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.69	0.57	0	1.58	0	3.86	39
witamina E [mg]	30%	6	2.44	2.03	0.34	2.52	0	7.34	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.28	0.02	0.01	0	0.44	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.39	0.25	0.02	0.05	0	0.73	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.9	3.88	0.14	1.79	0	6.72	135
Witamina C [mg]	55%	30	11.77	11.29	4.13	2.42	0	29.63	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.5	0.91	0	0.93	0.09	3.1	184

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	324.6	268.8	52.5	238.1	105.3	989.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1369.2	1131	222.6	998.7	443.8	4165.5	99
Białko [g]	10%	12	10.1	10.1	0.5	12.2	5.1	38.2	320
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.2	7.7	0.1	10.6	3.1	28.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.2	1.3	0	4.6	1.2	9.5	893
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	3.2	0	1.4	0.4	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.9	1.9	0	3.1	1	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	10.1	0	0	0	14.8	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	56.31	41.58	12.69	23.41	14.24	148.24	102
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	16.73	6.71	10.36	1.74	0.88	36.45	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	3.2	3.98	0.91	0.22	0.13	8.47	84
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.16
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	750	543.57	55.43	0.54	522.04	689.67	1811.26	241
Potas [mg]	10%	2400	351.83	486.05	213.3	55.08	33.75	1140.02	47
Wapń [mg]	10%	500	144.75	53.12	3.24	7.12	104.94	313.18	63
Fosfor [mg]	10%	380	178.68	101.71	10.8	5.95	6.21	303.36	81
Magnez [mg]	10%	65	49.64	37.02	17.82	3.61	2.16	110.26	169
Żelazo [mg]	10%	3	1.7	1.97	0.21	0.24	0.05	4.19	140
Witamina A [µg]	25%	280	3.36	31.7	4.05	3.48	1.79	44.41	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.2	0	1.01	0.33	2.63	26
witamina E [mg]	30%	6	1.96	1.98	0.11	1.61	0.52	6.19	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.16	0.01	0.01	0	0.37	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.2	0.16	0.05	0.01	0	0.44	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.37	2.21	0.25	0.15	0.04	4.05	81
Witamina C [mg]	55%	30	2.02	19.02	2.42	2.09	1.07	26.64	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.5	0.15	0	1.45	1.91	4.52	268

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	328.5	409.4	39.5	211.9	31.7	1021.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1380.9	1714.2	167	890.3	133.3	4285.9	102
Białko [g]	10%	12	16.4	22.3	0.3	6.3	1.9	47.4	397
Tłuszcz [g]	10%	38.67	11.4	18.4	0.2	7.9	1.3	39.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	4	3	0	1.5	0.8	9.5	891
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.9	7	0	2.7	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.2	6.3	0	3.7	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	59.2	0	13.8	0	77.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	41.22	41.1	9.63	29.14	2.92	124.03	85
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	6.87	7.28	6.74	2.82	2.92	26.66	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.55	5.51	1.12	0.79	0	9.97	100
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.82
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	750	1283.41	177.23	1.37	299.09	32.4	1793.52	239
Potas [mg]	10%	2400	300.25	640.22	109.18	106.36	0	1156.03	49
Wapń [mg]	10%	500	287.24	73.44	4.79	36.92	54	456.4	91
Fosfor [mg]	10%	380	196.94	177.48	7.42	38.13	0	419.98	111
Magnez [mg]	10%	65	42.79	60.06	6.1	8.69	0	117.66	180
Żelazo [mg]	10%	3	1.49	1.61	0.25	0.43	0	3.79	128
Witamina A [µg]	25%	280	4.83	42.63	4.41	4.26	0	56.14	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.43	0	1.07	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	6	2.19	5	0.19	2.02	0	9.42	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.2	0.01	0.02	0	0.39	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.18	0.02	0.07	0	0.5	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.76	3.06	0.13	0.19	0	4.15	83
Witamina C [mg]	55%	30	2.89	25.58	2.64	2.55	0	33.68	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.56	0.49	0	0.83	0.09	4.48	265

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	325.6	374.8	61.5	200.1	118.1	1080.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1369.7	1569.9	260.5	839.8	497.5	4537.5	108
Białko [g]	10%	12	11.5	14.6	0.9	7.4	6.6	41.1	343
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.5	17	0.3	7.9	3.7	39.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.8	5.1	0	1.3	1.6	10.9	1028
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	3.6	7.1	0	2.8	0.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.4	2.8	0	3.8	1	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.3	166.5	0	0	0	171.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	47.09	42.53	14.31	25.43	14.67	144.04	98
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	17.57	6.52	14.13	2.02	1.23	41.48	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.86	3.73	1.26	1.47	0.32	8.66	87
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.49
Sód [mg]	10%	750	344.3	116.22	0	323.41	961.56	1745.5	232
Potas [mg]	10%	2400	276.1	740.3	0	96.8	76.14	1189.35	50
Wapń [mg]	10%	500	159.71	101.34	0	9.89	153.76	424.72	85
Fosfor [mg]	10%	380	181.49	220.75	0	9.17	5.67	417.09	109
Magnez [mg]	10%	65	28.07	49.51	0	5.54	2.16	85.29	131
Żelazo [mg]	10%	3	1.06	2.64	0	0.34	0.13	4.19	140
Witamina A [μg]	25%	280	108.69	115.98	0	4.92	5.17	234.78	84
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	1.06	0	1.01	0.33	3.5	35
witamina E [mg]	30%	6	2.57	1.99	0	2.17	0.74	7.48	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.16	0	0.01	0.01	0.3	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.42	0	0.01	0.01	0.73	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.81	2.67	0	0.28	0.25	4.02	80
Witamina C [mg]	55%	30	11.21	13.95	0	2.95	3.1	31.23	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.95	0.32	0	0.89	2.67	4.36	258

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	302.4	297.6	52.5	302.8	31.7	987.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1271.4	1250	222.6	1271.6	133.3	4149.1	98
Białko [g]	10%	12	12.7	19.3	0.5	11.5	1.9	46.1	386
Tłuszcz [g]	10%	38.67	9.9	9	0.1	11.5	1.3	32.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.2	2.1	0	1.9	0.8	8.2	775
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	3.1	0	1.4	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	1.8	0	3.2	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	32.8	0	0	0	37.5	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	41.89	38.09	12.69	38.99	2.92	134.59	93
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	6.84	9.22	10.36	3.46	2.92	32.82	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.8	6.88	0.91	1.79	0	12.4	124
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.49
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.08
Sód [mg]	10%	750	594.73	183.38	0.54	699.6	32.4	1510.66	200
Potas [mg]	10%	2400	283.11	718.24	213.3	235.75	0	1450.42	61
Wapń [mg]	10%	500	132.73	68.67	3.24	20.11	54	278.76	57
Fosfor [mg]	10%	380	170.58	194.52	10.8	33.92	0	409.83	108
Magnez [mg]	10%	65	40.05	50.36	17.82	14.57	0	122.82	188
Żelazo [mg]	10%	3	1.11	2.03	0.21	0.62	0	4	133
Witamina A [µg]	25%	280	4.83	39.05	4.05	24.41	0	72.34	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.19	0	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	6	2.07	1.66	0.11	2	0	5.85	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.13	0.01	0.04	0	0.34	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.2	0.19	0.05	0.05	0	0.5	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.28	6.47	0.25	0.77	0	8.8	177
Witamina C [mg]	55%	30	2.89	23.43	2.42	14.64	0	43.4	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.65	0.5	0	1.94	0.09	3.77	224

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	332.6	340.6	92.1	196.7	44.5	1006.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1396.4	1435.3	387.5	826.6	186.5	4232.5	100
Białko [g]	10%	12	14.5	21.3	1.7	7.5	4.9	50	417
Tłuszcz [g]	10%	38.67	12.9	8.6	3.1	7.2	2.2	34.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	4.2	1.6	1.8	1.6	1.3	10.9	1019
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	5	3.6	0.9	1.4	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.5	2	0.1	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.1	55.1	23.3	0	0	240.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	40.76	46.22	14.29	25.77	1.12	128.18	89
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	6.87	8.68	5.24	2.62	1.12	24.56	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.45	3.6	0.27	0.67	0	6.99	71
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.46
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	44.6
Sód [mg]	10%	750	389.57	156.24	20.91	489.51	126	1182.24	158
Potas [mg]	10%	2400	358.52	527.37	22.01	102.73	0	1010.65	42
Wapń [mg]	10%	500	155.87	48.64	10.22	11.44	0	226.19	45
Fosfor [mg]	10%	380	285.23	205.99	20.63	14.59	0	526.46	138
Magnez [mg]	10%	65	48.03	38.14	2.09	6.58	0	94.86	146
Żelazo [mg]	10%	3	2.38	1.29	0.24	0.36	0	4.28	142
Witamina A [μg]	25%	280	101.7	7.95	32.48	34.2	0	176.34	63
Witamina D [μg]	10%	10	1.81	0.38	0.08	1.01	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	6	2.44	1.57	0.12	2.11	0	6.25	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.11	0.01	0.01	0	0.31	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.43	0.18	0.02	0.04	0	0.67	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.79	7.8	0.1	0.45	0	9.15	183
Witamina C [mg]	55%	30	2.73	4.77	0.02	20.52	0	28.05	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.08	0.43	0.05	1.35	0.35	2.95	176

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1017.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	4273.9	101
Białko [g]	10%	12	44.2	369
Tłuszcz [g]	10%	38.67	36.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	10.6	992
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	108.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	132.98	91
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	31.9	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	8.86	89
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	54
Sód [mg]	10%	750	1584.82	211
Potas [mg]	10%	2400	1161.5	49
Wapń [mg]	10%	500	338.12	68
Fosfor [mg]	10%	380	413.92	109
Magnez [mg]	10%	65	100.67	155
Żelazo [mg]	10%	3	4.02	134
Witamina A [µg]	25%	280	100.22	36
Witamina D [µg]	10%	10	2.94	29
witamina E [mg]	30%	6	6.84	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.37	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.58	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	5.74	115
Witamina C [mg]	55%	30	29.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.96	235

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 9-15.11.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1600 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%,</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).]</p> <p>3. Jaja gotowane iżż 30.00g</p> <p>4. Ogórek kwaszony 30.00g</p>

<p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>norbiksyna]</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g 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, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. Rw pulpety wieprzowe gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P# leczko dyniowe z soczewicą 150.00g składniki: Dynia 28%, Woda wodociągowa 20%, Papryka czerwona 17%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Soczewica czerwona nasiona suche 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w połędwica sopocka aro 25.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%)</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>produkcje), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# sałatka ziemniaczana z wędliną 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, #</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>Majonez Dekoracyjny Winiary 10% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwoną, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki:</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	591	518.9	22.3	256.2	111.3	1499.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2491.6	2176.2	94.4	1073.2	468.1	6303.7	93
Białko [g]	10%	19.5	23	22.3	0.2	12.1	4.9	62.8	323
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14.3	21.2	0	12.2	4	51.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.1	6.3	0	4.2	1	15.8	1125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	5.1	9.8	0	1.4	1.4	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5.6	2.9	0	3.1	1.2	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	50.1	0	0	76.1	136.9	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	94.7	62.53	5.54	24.53	13.9	201.21	77
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	24.4	17.27	4.55	1.5	0.48	48.22	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.42	5.73	0.94	0.51	0.13	11.74	78
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.61
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.38
Sód [mg]	10%	1100	631.53	230.76	0.49	1342.98	369.72	2575.49	234
Potas [mg]	10%	3400	619.54	746.66	93.55	70.06	55.62	1585.45	47
Wapń [mg]	10%	800	314.67	103.14	14.85	165.75	15.12	613.53	77
Fosfor [mg]	10%	455	444.67	211.63	8.91	11.89	51.3	728.41	161
Magnez [mg]	10%	110	88.61	47.8	8.41	6.04	14.31	165.18	150
Żelazo [mg]	10%	4	2.69	2.53	0.14	0.39	0.59	6.35	159
Witamina A [μg]	25%	325	11.15	15.23	12.7	4.72	3.82	47.65	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.65	0	1.01	0.7	3.47	35
witamina E [mg]	30%	6.5	3.2	2	0.07	1.59	0.59	7.48	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.43	0.04	0.01	0.01	0.81	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.52	0.29	0.01	0.03	0.11	0.97	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.25	4.6	0.09	0.1	0.06	6.11	81
Witamina C [mg]	55%	40	6.69	9.14	7.62	2.83	0.53	26.83	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.75	0.64	0	3.73	1.02	6.43	260

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	513.3	623.7	66.9	353.7	95.3	1653	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2163.6	2608.5	282.5	1485.6	400	6940.4	103
Białko [g]	10%	19.5	23.4	26.6	0.5	14.7	5.9	71.4	366
Tłuszcz [g]	10%	50.89	13.3	30.9	0.5	13.9	4	62.8	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.7	8.9	0	2	2.4	18.2	1292
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	4.5	11.9	0	5.9	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.2	4.7	0.1	5.5	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	65.6	0	18.1	0	221.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	76.08	63.3	16.33	42.68	8.77	207.18	79
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.6	12.07	13.09	3.78	8.77	53.33	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.52	7.41	2.7	0.68	0	13.32	89
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.8
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.15
Sód [mg]	10%	1100	832.96	621.96	2.7	508.09	97.2	2062.93	188
Potas [mg]	10%	3400	588.81	853.03	180.9	176.06	0	1798.81	52
Wapń [mg]	10%	800	307.45	53.55	5.4	39.01	162	567.42	71
Fosfor [mg]	10%	455	360.5	232.74	12.15	91.86	0	697.27	153
Magnez [mg]	10%	110	50.56	51.51	4.05	18.78	0	124.91	114
Żelazo [mg]	10%	4	2.17	2.35	0.4	0.78	0	5.71	143
Witamina A [μg]	25%	325	39.45	18.75	10.35	86.7	0	155.26	48
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	1.01	0	2.16	0	4.88	49
witamina E [mg]	30%	6.5	2.93	3.13	0.51	3.57	0	10.16	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.18	0.35	0.04	0.03	0	0.61	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.62	0.36	0.03	0.1	0	1.12	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.42	5.04	0.21	3.59	0	10.27	137
Witamina C [mg]	55%	40	23.67	11.25	6.2	4.85	0	45.98	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.31	1.72	0	1.41	0.27	5.15	208

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	579	433.2	105	349.8	116.8	1584	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2445.4	1822	445.2	1472.5	491.7	6677.1	99
Białko [g]	10%	19.5	21.5	17.2	1	15.8	6.5	62.3	320
Tłuszcz [g]	10%	50.89	10.3	12.6	0.3	11.2	3.7	38.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.7	2.3	0.1	4.8	1.6	12.6	898
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.1	5.1	0	1.4	0.4	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.1	3.1	0	3.1	1	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	102.52	66.06	25.38	46.4	14.34	254.72	100
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	23.61	9.89	20.73	3.08	0.88	58.21	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.33	6.76	1.83	0.45	0.13	14.52	97
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.55
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	64.33
Sód [mg]	10%	1100	1124.2	92.6	1.08	757.26	959.67	2934.82	266
Potas [mg]	10%	3400	599.34	856.24	426.6	110.02	33.75	2025.96	60
Wapń [mg]	10%	800	293.41	89.73	6.48	10.36	155.38	555.38	69
Fosfor [mg]	10%	455	349.16	184.06	21.6	11.89	6.21	572.93	126
Magnez [mg]	10%	110	94.03	66.25	35.64	5.77	2.16	203.86	184
Żelazo [mg]	10%	4	2.24	3.43	0.43	0.33	0.05	6.49	162
Witamina A [μg]	25%	325	6.22	52.4	8.1	6.97	1.79	75.5	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	6.5	2.17	3.16	0.22	1.75	0.52	7.84	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.3	0.29	0.03	0.02	0	0.66	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.41	0.28	0.1	0.02	0	0.83	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	2.49	4.07	0.51	0.3	0.04	7.43	99
Witamina C [mg]	55%	40	3.73	31.44	4.85	4.18	1.07	45.3	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	3.12	0.25	0	2.1	2.66	7.33	296

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	609.4	580.8	39.5	254.3	95.3	1579.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2566.5	2434.7	167	1067	400	6635.3	98
Białko [g]	10%	19.5	30.9	31	0.3	14.1	5.9	82.3	422
Tłuszcz [g]	10%	50.89	17.1	23.7	0.2	10.4	4	55.6	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6.8	4	0	2.6	2.4	16	1137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.8	10.5	0	3.5	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.9	6.2	0	4.1	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	89.7	0	56.2	0	156.3	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	85.16	64.77	9.63	26.53	8.77	194.88	75
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.02	11.41	6.74	3.36	8.77	44.32	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.39	8.23	1.12	1.4	0	15.14	100
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.5
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.11
Sód [mg]	10%	1100	2381.14	236.12	1.37	322.39	97.2	3038.24	275
Potas [mg]	10%	3400	598.17	1014.31	109.18	309.18	0	2030.85	60
Wapń [mg]	10%	800	590.77	120.52	4.79	51.1	162	929.19	116
Fosfor [mg]	10%	455	406.13	192.46	7.42	138.04	0	744.06	163
Magnez [mg]	10%	110	86.56	52.26	6.1	21.95	0	166.89	153
Żelazo [mg]	10%	4	2.61	2.09	0.25	1.2	0	6.16	153
Witamina A [μg]	25%	325	9.82	73.61	4.41	7.78	0	95.64	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.64	0	1.79	0	3.52	35
witamina E [mg]	30%	6.5	2.71	5.38	0.19	1.95	0	10.25	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.28	0.2	0.01	0.07	0	0.58	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.44	0.25	0.02	0.18	0	0.9	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.2	4.23	0.13	3.23	0	8.8	117
Witamina C [mg]	55%	40	5.89	44.16	2.64	4.67	0	57.38	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	6.61	0.65	0	0.89	0.27	7.59	308

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	542.3	677	61.5	298.5	118.1	1697.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2286.5	2833.7	260.5	1253.3	497.5	7131.7	106
Białko [g]	10%	19.5	21	27	0.9	13.2	6.6	68.9	354
Tłuszcz [g]	10%	50.89	13.6	32.4	0.3	11.1	3.7	61.3	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.2	9.9	0	1.5	1.6	17.5	1245
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	4.3	13.5	0	4.4	0.5	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.7	5.1	0	4.7	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.5	332.6	0	0	0	344.2	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	85.11	72.14	14.31	37.87	14.67	224.11	88
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	25.48	9.62	14.13	3.59	1.23	54.06	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.6	5.92	1.26	3.11	0.32	13.22	87
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.61
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.87
Sód [mg]	10%	1100	637.81	212.35	0	486.36	961.56	2298.09	208
Potas [mg]	10%	3400	519.38	1214.91	0	198.67	76.14	2009.11	59
Wapń [mg]	10%	800	319.81	163.98	0	16.25	153.76	653.82	81
Fosfor [mg]	10%	455	325.4	396.89	0	18.73	5.67	746.7	164
Magnez [mg]	10%	110	47.88	80.55	0	9.87	2.16	140.47	128
Żelazo [mg]	10%	4	1.47	4.58	0	0.55	0.13	6.74	169
Witamina A [μg]	25%	325	127.43	222.24	0	10.03	5.17	364.88	112
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	2.12	0	1.01	0.33	4.57	45
witamina E [mg]	30%	6.5	3.05	3.6	0	2.95	0.74	10.36	159
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.49	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.52	0.78	0	0.03	0.01	1.35	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.24	4.67	0	0.58	0.25	6.75	90
Witamina C [mg]	55%	40	22.45	22.07	0	6.01	3.1	53.65	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.77	0.58	0	1.35	2.67	5.74	231

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	553.5	512.6	105	323.4	95.3	1590.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2333.8	2152	445.2	1355.3	400	6686.5	100
Białko [g]	10%	19.5	24.1	32.8	1	15.4	5.9	79.5	407
Tłuszcz [g]	10%	50.89	13.1	16.5	0.3	14.3	4	48.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.7	4.1	0.1	2.3	2.4	13.8	984
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.1	5.6	0	1.4	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.1	3.3	0	3.2	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	57.2	0	0	0	67.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	87.22	64.09	25.38	34.43	8.77	219.91	85
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.03	16.37	20.73	4.65	8.77	64.57	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.04	12.2	1.83	2.82	0	21.9	146
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.3
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	55.44
Sód [mg]	10%	1100	1013.14	341.82	1.08	877.55	97.2	2330.81	212
Potas [mg]	10%	3400	555.33	1359.26	426.6	366.74	0	2707.94	80
Wapń [mg]	10%	800	280.18	130.43	6.48	29.92	162	609.02	76
Fosfor [mg]	10%	455	340.25	346.4	21.6	52.47	0	760.73	168
Magnez [mg]	10%	110	79.72	92.98	35.64	21.74	0	230.09	209
Żelazo [mg]	10%	4	1.67	3.85	0.43	0.93	0	6.89	172
Witamina A [µg]	25%	325	9.82	69.93	8.1	44.96	0	132.82	41
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	6.5	2.4	2.99	0.22	2.43	0	8.05	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.24	0.03	0.06	0	0.64	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.41	0.35	0.1	0.09	0	0.96	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	2.51	11.12	0.51	1.24	0	15.39	205
Witamina C [mg]	55%	40	5.89	41.96	4.85	26.97	0	79.69	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.81	0.94	0	2.43	0.27	5.82	236

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	648.7	579.3	153.5	273.5	133.6	1788.8	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2727.5	2439.4	645.8	1150.7	559.5	7523.1	112
Białko [g]	10%	19.5	30	34.8	2.8	12.4	14.8	94.9	488
Tłuszcz [g]	10%	50.89	22	15.2	5.3	9.1	6.7	58.4	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	7.7	3.1	3.1	2.2	4	20.3	1446
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	8.1	6.4	1.5	1.4	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5.6	3.5	0.2	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	89.4	38.9	0	0	453.7	151
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	84.7	79.46	23.82	35.68	3.37	227.04	88
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.11	15.76	8.74	3.08	3.37	45.07	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.19	7.48	0.45	0.67	0	12.8	86
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.19
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	45.29
Sód [mg]	10%	1100	737.46	274.6	34.86	809.91	378	2234.83	203
Potas [mg]	10%	3400	714.7	966.24	36.69	102.73	0	1820.38	53
Wapń [mg]	10%	800	328.03	94.46	17.04	11.44	0	450.99	56
Fosfor [mg]	10%	455	582.73	344.15	34.39	14.59	0	975.87	215
Magnez [mg]	10%	110	97.04	66.73	3.49	6.58	0	173.86	158
Żelazo [mg]	10%	4	4.38	2.36	0.4	0.36	0	7.51	188
Witamina A [μg]	25%	325	203.57	16.25	54.14	34.2	0	308.17	96
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.73	0.14	1.01	0	4.47	44
witamina E [mg]	30%	6.5	3.21	2.82	0.2	2.11	0	8.36	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.33	0.2	0.02	0.01	0	0.58	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.87	0.31	0.04	0.04	0	1.27	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.25	12.32	0.18	0.45	0	14.21	189
Witamina C [mg]	55%	40	5.57	9.75	0.03	20.52	0	35.88	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.04	0.76	0.09	2.24	1.05	5.58	226

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1627.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	6842.5	102
Białko [g]	10%	19.5	74.6	383
Tłuszcz [g]	10%	50.89	53.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	16.3	1161
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	201.6	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	218.44	85
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	52.54	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	14.66	98
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	55
Sód [mg]	10%	1100	2496.46	227
Potas [mg]	10%	3400	1996.93	59
Wapń [mg]	10%	800	625.62	78
Fosfor [mg]	10%	455	746.57	164
Magnez [mg]	10%	110	172.18	157
Żelazo [mg]	10%	4	6.55	164
Witamina A [μg]	25%	325	168.56	52
Witamina D [μg]	10%	10	3.75	37
witamina E [mg]	30%	6.5	8.93	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.62	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	1.06	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	9.85	131
Witamina C [mg]	55%	40	49.25	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	6.24	252

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa DZIECI 10-18 LAT 9-15.12.2024 rok, pilotaż

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 10-18 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 16 - 18; liczba: 1) 4. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 6. Dziewczeta (wiek: 16 - 18; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g

<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. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki:</p>	<p>1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. P# w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. Rw pulpety wieprzowe gotowane 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p>		<p>(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>

<p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P# leczy dyniowe z soczewicą 200.00g składniki: Dynia 28%, Woda wodociągowa 20%, Papryka czerwona 17%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Soczewica czerwona nasiona suche 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>		<p>askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	---	--	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni</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,</p>	<p>1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p> <p>2. Śliwki 50.00g</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, #</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>Majonez Dekoracyjny Winiary 10% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki:</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	739.9	703.1	22.3	397.6	111.3	1974.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3120.6	2932.5	94.4	1671.5	468.1	8287.3	99
Białko [g]	10%	41.5	29.9	25.9	0.2	19.8	4.9	81	195
Tłuszcz [g]	10%	83.48	17.4	41	0	14.6	4	77.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.6	15.3	0	5.6	1	26.7	1151
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.5	17.2	0	1.4	1.4	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	6.2	5	0	3.1	1.2	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	90.2	0	0	76.1	177.3	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	117.91	61.93	5.54	46.89	13.9	246.18	94
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	26.19	18.6	4.55	2.27	0.48	52.1	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.46	8.73	0.94	0.51	0.13	14.79	76
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.64
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.52
Sód [mg]	10%	1433.33	879.91	247.77	0.49	2386.98	369.72	3884.88	271
Potas [mg]	10%	4500	640.9	1581.05	93.55	70.06	55.62	2441.2	54
Wapń [mg]	10%	1100	341.24	129.46	14.85	317.08	15.12	817.76	74
Fosfor [mg]	10%	1050	483.22	350.72	8.91	11.89	51.3	906.04	86
Magnez [mg]	10%	280	90.66	93.26	8.41	6.04	14.31	212.69	75
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.77	3.66	0.14	0.39	0.59	7.56	99
Witamina A [μg]	25%	520	12.48	41.95	12.7	4.72	3.82	75.7	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.86	0	1.01	0.7	3.68	37
witamina E [mg]	30%	9	3.69	3.44	0.07	1.59	0.59	9.41	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.29	0.67	0.04	0.01	0.01	1.05	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.59	0.43	0.01	0.03	0.11	1.18	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.29	7.7	0.09	0.1	0.06	9.25	87
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.49	25.17	7.62	2.83	0.53	43.66	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.44	0.68	0	6.63	1.02	9.71	301

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.6	748.8	89.2	525.1	95.3	2093.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2678	3133.8	376.7	2213.1	400	8801.6	104
Białko [g]	10%	41.5	28.6	31.2	0.7	20.2	5.9	86.8	209
Tłuszcz [g]	10%	83.48	14.2	35.5	0.7	14.8	4	69.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5	9.9	0	2.2	2.4	19.7	851
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.5	14.1	0	5.9	0	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.2	5.6	0.1	5.5	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	75.6	0	18.1	0	231.9	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	99.14	80.26	21.78	77.96	8.77	287.92	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	16.47	13.17	17.46	5	8.77	60.89	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.52	8.68	3.6	0.68	0	15.49	78
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.79
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.54
Sód [mg]	10%	1433.33	1225.36	650.28	3.6	882.49	97.2	2858.94	199
Potas [mg]	10%	4500	588.81	1246.96	241.2	176.06	0	2253.03	50
Wapń [mg]	10%	1100	307.45	66.27	7.2	39.01	162	581.95	54
Fosfor [mg]	10%	1050	360.5	301.25	16.2	91.86	0	769.82	74
Magnez [mg]	10%	280	50.56	73.06	5.4	18.78	0	147.81	53
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.17	2.9	0.54	0.78	0	6.39	83
Witamina A [µg]	25%	520	39.45	28.26	13.8	86.7	0	168.21	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	1.08	0	2.16	0	4.95	50
witamina E [mg]	30%	9	2.93	3.66	0.68	3.57	0	10.86	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.18	0.45	0.05	0.03	0	0.73	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.62	0.44	0.04	0.1	0	1.21	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.42	6.4	0.28	3.59	0	11.71	110
Witamina C [mg]	55%	53.33	23.67	16.95	8.27	4.85	0	53.75	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.4	1.8	0.01	2.45	0.27	7.14	221

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	686.2	572.5	105	479.3	116.8	1959.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2900.1	2409.4	445.2	2021.1	491.7	8267.7	98
Białko [g]	10%	41.5	24.9	21.6	1	23.1	6.5	77.4	187
Tłuszcz [g]	10%	83.48	10.9	15.7	0.3	12.5	3.7	43.3	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	3.9	2.6	0.1	5.2	1.6	13.5	585
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.1	6.4	0	1.4	0.4	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.1	3.9	0	3.1	1	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	124.57	90.2	25.38	68.59	14.34	323.1	124
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	24.38	11.88	20.73	3.96	0.88	61.84	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	5.33	8.29	1.83	0.45	0.13	16.05	81
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.82
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	66.05
Sód [mg]	10%	1433.33	1358.2	101.11	1.08	1207.26	959.67	3627.33	253
Potas [mg]	10%	4500	599.34	971.99	426.6	110.02	33.75	2141.71	47
Wapń [mg]	10%	1100	293.41	102.9	6.48	10.36	155.38	568.55	52
Fosfor [mg]	10%	1050	349.16	203.41	21.6	11.89	6.21	592.28	56
Magnez [mg]	10%	280	94.03	72.8	35.64	5.77	2.16	210.4	76
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.24	3.82	0.43	0.33	0.05	6.89	90
Witamina A [μg]	25%	520	6.22	63.41	8.1	6.97	1.79	86.51	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.17	3.96	0.22	1.75	0.52	8.64	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.3	0.33	0.03	0.02	0	0.71	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.41	0.32	0.1	0.02	0	0.87	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	2.49	4.43	0.51	0.3	0.04	7.79	73
Witamina C [mg]	55%	53.33	3.73	38.04	4.85	4.18	1.07	51.9	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.77	0.28	0	3.35	2.66	9.06	281

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	747.7	716.4	61.4	436.4	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3151	3002.8	259.6	1840.1	400	8653.7	103
Białko [g]	10%	41.5	37.2	41	0.5	13.9	5.9	98.7	238
Tłuszcz [g]	10%	83.48	19.6	30	0.3	11.2	4	65.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	7.5	5	0	2	2.4	17.1	740
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.8	13.3	0	3.9	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	7.9	0	4.3	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	124.5	0	26.8	0	161.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	107.66	75.08	14.89	70.51	8.77	276.93	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.87	11.96	10.7	5.13	8.77	51.46	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.39	9.19	1.84	1.57	0	17	86
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.63
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.5
Sód [mg]	10%	1433.33	2759.14	309.62	2.27	702.93	97.2	3871.17	270
Potas [mg]	10%	4500	598.17	1142.08	202.78	187.23	0	2130.26	47
Wapń [mg]	10%	1100	590.77	122.68	11.99	48.81	162	936.26	85
Fosfor [mg]	10%	1050	406.13	205.16	16.42	58.79	0	686.52	67
Magnez [mg]	10%	280	86.56	53.95	9.7	13.93	0	164.16	58
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.61	2.21	0.48	0.72	0	6.02	78
Witamina A [μg]	25%	520	9.82	81.06	6.36	8.37	0	105.62	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.76	0	1.13	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.71	6.36	0.49	2.56	0	12.14	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.28	0.2	0.04	0.04	0	0.57	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.44	0.29	0.03	0.11	0	0.89	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.2	4.6	0.33	0.36	0	6.52	60
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.89	48.63	3.81	5.02	0	63.37	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	7.66	0.86	0	1.95	0.27	9.67	300

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	677.2	736.2	61.5	427.1	118.1	2020.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2856.9	3082.6	260.5	1798.9	497.5	8496.6	101
Białko [g]	10%	41.5	26.7	28.9	0.9	17.4	6.6	80.7	195
Tłuszcz [g]	10%	83.48	15.9	34	0.3	11.8	3.7	65.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.6	10.1	0	1.7	1.6	18.3	789
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.2	14.3	0	4.4	0.5	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.1	5.6	0	4.7	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	333.1	0	0	0	344.9	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	107.91	82.14	14.31	64.33	14.67	283.38	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	26.92	11.26	14.13	4.51	1.23	58.07	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.62	7.46	1.26	3.11	0.32	14.78	75
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	1433.33	881.21	221.11	0	767.16	961.56	2831.04	197
Potas [mg]	10%	4500	531.83	1480.49	0	198.67	76.14	2287.14	51
Wapń [mg]	10%	1100	336.76	199.36	0	16.25	153.76	706.14	64
Fosfor [mg]	10%	1050	350.91	441.49	0	18.73	5.67	816.81	78
Magnez [mg]	10%	280	48.92	97.77	0	9.87	2.16	158.73	57
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.5	5.16	0	0.55	0.13	7.36	96
Witamina A [µg]	25%	520	127.58	231.97	0	10.03	5.17	374.77	73
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	2.12	0	1.01	0.33	4.58	45
witamina E [mg]	30%	9	3.37	3.99	0	2.95	0.74	11.05	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.32	0	0.04	0.01	0.55	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.57	0.84	0	0.03	0.01	1.47	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.26	5.34	0	0.58	0.25	7.44	69
Witamina C [mg]	55%	53.33	22.55	27.91	0	6.01	3.1	59.59	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.44	0.61	0	2.13	2.67	7.07	219

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	692.4	553.6	105	577.7	95.3	2024.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2920.1	2325.2	445.2	2429.9	400	8520.6	102
Białko [g]	10%	41.5	29.4	34.6	1	21	5.9	92.1	222
Tłuszcz [g]	10%	83.48	16.2	16.8	0.3	18.6	4	56.2	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.8	4.2	0.1	2.7	2.4	15.4	666
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.1	5.6	0	1.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.1	3.3	0	3.3	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	57.2	0	0	0	67.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	109.54	72.53	25.38	83.17	8.77	299.4	115
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.79	16.73	20.73	7.13	8.77	68.18	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	5.04	13.45	1.83	3.77	0	24.11	122
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.12
Sód [mg]	10%	1433.33	1382.14	342.47	1.08	1263.77	97.2	3086.68	215
Potas [mg]	10%	4500	555.33	1359.29	426.6	497.53	0	2838.76	62
Wapń [mg]	10%	1100	280.18	131.12	6.48	37.94	162	617.73	56
Fosfor [mg]	10%	1050	340.25	346.4	21.6	71.68	0	779.94	74
Magnez [mg]	10%	280	79.72	93.24	35.64	29.19	0	237.79	84
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.67	3.88	0.43	1.15	0	7.14	94
Witamina A [µg]	25%	520	9.82	69.93	8.1	49.78	0	137.64	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.99	0.22	2.56	0	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.29	0.24	0.03	0.08	0	0.67	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.41	0.35	0.1	0.11	0	0.98	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	2.51	11.12	0.51	1.63	0	15.78	148
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.89	41.96	4.85	29.87	0	82.58	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.83	0.95	0	3.51	0.27	7.71	240

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	658	153.5	402.1	149.8	2119.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2771.8	645.8	1696.2	625	8921.2	106
Białko [g]	10%	41.5	33.4	40.8	2.8	16.5	10.8	104.4	252
Tłuszcz [g]	10%	83.48	22.6	16.8	5.3	9.8	9.4	64	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	7.9	3.3	3.1	2.4	6.4	23.2	1003
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.1	7.2	1.5	1.4	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.6	3.9	0.2	3.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	105	38.9	0	0	469.2	156
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	106.75	89.52	23.82	62.14	5.4	287.65	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.87	16.05	8.74	4	5.4	49.07	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.19	7.48	0.45	0.67	0	12.8	64
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.99
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.98
Sód [mg]	10%	1433.33	971.46	298.81	34.86	1090.71	54	2449.85	171
Potas [mg]	10%	4500	714.7	1048.85	36.69	102.73	0	1902.98	42
Wapń [mg]	10%	1100	328.03	95.97	17.04	11.44	0	452.49	42
Fosfor [mg]	10%	1050	582.73	396.78	34.39	14.59	0	1028.5	97
Magnez [mg]	10%	280	97.04	73.82	3.49	6.58	0	180.95	64
Żelazo [mg]	10%	7.67	4.38	2.46	0.4	0.36	0	7.62	99
Witamina A [μg]	25%	520	203.57	16.25	54.14	34.2	0	308.17	59
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.75	0.14	1.01	0	4.48	45
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.12	0.2	2.11	0	8.66	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.33	0.22	0.02	0.01	0	0.59	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.87	0.35	0.04	0.04	0	1.31	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.25	14.8	0.18	0.45	0	16.7	157
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.57	9.75	0.03	20.52	0	35.88	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.69	0.83	0.09	3.02	0.15	6.12	190

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2035.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8564.1	102
Białko [g]	10%	41.5	88.7	214
Tłuszcz [g]	10%	83.48	63	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	19.1	826
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	211.9	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	286.36	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	57.37	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	16.43	83
% energii z białka	10%	18	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	52	-	58
Sód [mg]	10%	1433.33	3229.98	225
Potas [mg]	10%	4500	2285.01	50
Wapń [mg]	10%	1100	668.7	61
Fosfor [mg]	10%	1050	797.13	76
Magnez [mg]	10%	280	187.5	67
Żelazo [mg]	10%	7.67	7	91
Witamina A [μg]	25%	520	179.52	35
Witamina D [μg]	10%	10	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	9.85	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.69	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.13	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	10.74	101
Witamina C [mg]	55%	53.33	55.82	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	8.07	250

Plan żywieniowy: P2 Dieta lekkostrawna (dzieci 24-36 m.ż.) 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# twaróg z natką pietruszki 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 15.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 125.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 70.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 70.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, białki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, białek pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/poładwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabielenia 125.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P#o kluski półfrancuskie 70.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 50.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 70.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki:</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Banan 60.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p>

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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/półędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# 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>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czarna, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 175.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P# sos warzywny z indykiem 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. P#w półędwica sopocka aro 25.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 20.00g</p>
---	--	--	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poładwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 175.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 70.00g składniki: Marchew 100% P# sos koperkowy lekki 70.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% Brzoskwinia 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # domowy paszтет drobiowy z warzywami 40.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze cafe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

zawierać **seler, gorczycę]**

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# 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# pasta twarogowa z koperkiem 25.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# 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. Rw zupa ziemniaczana - krem 125.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 70.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. P# pasta z dorsza biała 40.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotan sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 25.00g P#w filet złocisty/połudwica ani 25.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 125.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 100.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 70.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkiem 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	325.1	315.9	61.5	229.6	114.1	1046.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1367.5	1324.1	260.5	962.8	480.7	4395.8	105
Białko [g]	10%	12	12.7	13.6	0.9	7.9	4.7	40	334
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.3	13.7	0.3	10.5	3.4	38.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	4.3	0	3	0.8	10.9	1024
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	4.2	6.3	0	1.4	0.5	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.8	1.7	0	3.1	1	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	31.6	0	0	0	36.5	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	46.5	35.77	14.31	25.9	16.12	138.62	96
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	12.78	9.76	14.13	0.96	0.98	38.62	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.56	2.78	1.26	0.27	0.32	7.19	73
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.37
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.77
Sód [mg]	10%	750	344.34	131.5	0	501.84	241.2	1218.89	163
Potas [mg]	10%	2400	341.6	390.02	0	67.63	76.14	875.4	36
Wapń [mg]	10%	500	160.45	61.16	0	7.93	2.42	231.98	46
Fosfor [mg]	10%	380	235.48	130.43	0	8.65	5.67	380.23	99
Magnez [mg]	10%	65	44.7	26.5	0	7.39	2.16	80.77	124
Żelazo [mg]	10%	3	1.54	1.35	0	0.25	0.13	3.29	111
Witamina A [μg]	25%	280	7.28	8.37	0	2.02	5.17	22.85	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.36	0	1.01	0.33	2.8	28
witamina E [mg]	30%	6	2.77	1.12	0	1.49	0.74	6.13	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.28	0	0.01	0.01	0.47	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.18	0	0	0.01	0.48	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.91	2.68	0	0.1	0.25	3.95	79
Witamina C [mg]	55%	30	4.37	5.02	0	1.21	3.1	13.71	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.95	0.36	0	1.39	0.67	3.04	180

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	295.2	356.6	44.6	273.1	31.7	1001.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1244.7	1498	188.3	1146.4	133.3	4211	100
Białko [g]	10%	12	19.1	18.1	0.3	10.7	1.9	50.3	420
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.4	12.6	0.3	11.2	1.3	32.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.4	4.5	0	1.7	0.8	9.5	895
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.6	4.1	0	4.5	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	1.9	0	4.7	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.9	72.2	0	12.7	0	90.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	38.86	44.66	10.89	32.5	2.92	129.85	89
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.69	9.46	8.73	2.08	2.92	31.89	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.65	4.08	1.8	0.48	0	8.02	81
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.37
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.59
Sód [mg]	10%	750	508.19	192.02	1.8	338.49	32.4	1072.9	143
Potas [mg]	10%	2400	318.72	544.93	120.6	122.5	0	1106.76	46
Wapń [mg]	10%	500	180.78	115.45	3.6	26.37	54	380.21	76
Fosfor [mg]	10%	380	259.23	227.45	8.1	61.66	0	556.45	146
Magnez [mg]	10%	65	34.07	41.24	2.7	12.72	0	90.74	139
Żelazo [mg]	10%	3	1.04	1.56	0.27	0.59	0	3.47	116
Witamina A [μg]	25%	280	2.86	6.3	6.9	60.98	0	77.05	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.34	0	1.81	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	6	1.85	1.56	0.34	2.99	0	6.75	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.13	0.02	0.02	0	0.3	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.41	0.27	0.02	0.07	0	0.77	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.73	5.32	0.14	2.55	0	8.76	175
Witamina C [mg]	55%	30	1.71	3.78	4.13	3.57	0	13.21	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.41	0.53	0	0.94	0.09	2.68	158

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	309.1	260.4	52.5	249.6	108.4	980.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1303.9	1097.5	222.6	1047.4	457.9	4129.4	98
Białko [g]	10%	12	9.9	15	0.5	12.7	6.1	44.3	370
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.1	6.5	0.1	10.6	2	26.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.2	1.3	0	4.6	0.4	8.7	818
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	2.5	0	1.4	0.5	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	1.4	0	3.1	1	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	27.7	0	0	0.3	32.8	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	52.21	36.57	12.69	25.71	16.42	143.61	99
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	16.46	4.88	10.36	1.29	1.47	34.48	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.87	2.24	0.91	0.27	0.32	5.62	56
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.41
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.98
Sód [mg]	10%	750	448.9	81	0.54	491.04	140.57	1162.06	155
Potas [mg]	10%	2400	281.64	425.11	213.3	67.63	93.42	1081.11	46
Wapń [mg]	10%	500	127.54	28.99	3.24	7.93	19.71	187.42	39
Fosfor [mg]	10%	380	154.02	150.64	10.8	8.65	48.87	372.99	99
Magnez [mg]	10%	65	25.95	37.3	17.82	7.39	3.78	92.25	141
Żelazo [mg]	10%	3	1.02	1.42	0.21	0.25	0.17	3.08	103
Witamina A [μg]	25%	280	5.95	12.92	4.05	2.02	5.17	30.13	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.2	0	1.01	0.34	2.64	26
witamina E [mg]	30%	6	2.11	1.07	0.11	1.49	0.74	5.54	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.09	0.09	0.01	0.01	0.02	0.25	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.19	0.13	0.05	0	0.09	0.48	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.86	3.18	0.25	0.1	0.28	4.69	94
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	6.13	2.42	1.21	3.1	16.45	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.24	0.22	0	1.36	0.39	2.9	173

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	305.3	331.3	72.7	271.9	31.7	1013.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1283.9	1396.1	306.7	1144.8	133.3	4265	101
Białko [g]	10%	12	13.4	20.3	3.4	11.2	1.9	50.4	421
Tłuszcz [g]	10%	38.67	9.9	8.1	1.4	8.4	1.3	29.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.9	1.7	0.8	2	0.8	8.4	787
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.9	3	0.3	2.5	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.2	2	0	3.6	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	63.3	4	28.5	0	100.7	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	41.83	46.14	11.87	38.38	2.92	141.15	97
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.2	7.31	9.58	3.27	2.92	30.31	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.52	4	0.85	1.1	0	8.48	85
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.11
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.38
Sód [mg]	10%	750	592.75	151.45	41.18	350.43	32.4	1168.23	155
Potas [mg]	10%	2400	320.23	583.32	205.39	284.65	0	1393.6	58
Wapń [mg]	10%	500	133.88	52.24	102.24	37.66	54	380.04	76
Fosfor [mg]	10%	380	196.94	92.63	90.16	83.15	0	462.89	122
Magnez [mg]	10%	65	42.65	28.98	13.41	14.72	0	99.78	155
Żelazo [mg]	10%	3	1.46	1.27	0.35	0.82	0	3.92	132
Witamina A [μg]	25%	280	5.95	7.45	1.69	11.95	0	27.06	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.2	0	1.4	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	6	2.27	1.13	0.36	2.16	0	5.95	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.09	0.03	0.06	0	0.34	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.09	0.15	0.11	0	0.57	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.86	1.83	0.48	2.08	0	5.27	106
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	4.47	1.01	7.17	0	16.23	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.64	0.42	0.11	0.97	0.09	2.92	173

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	311.3	261.4	61.5	257.7	114.1	1006.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1311.1	1100.5	260.5	1079.7	480.7	4232.6	100
Białko [g]	10%	12	11.4	11.7	0.9	10.5	4.7	39.3	329
Tłuszcz [g]	10%	38.67	9.1	7	0.3	12.5	3.4	32.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.4	1.8	0	2.3	0.8	7.5	703
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	3.6	3	0	5.1	0.5	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.3	1	0	4.9	1	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.3	142.4	0	16.8	0	164.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	46.67	39.58	14.31	25.89	16.12	142.6	98
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	17.48	6.07	14.13	1.26	0.98	39.93	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.68	3.73	1.26	0.35	0.32	7.35	74
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.44
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.26
Sód [mg]	10%	750	343.09	103.59	0	278.25	241.2	966.13	129
Potas [mg]	10%	2400	291.09	749.66	0	179.09	76.14	1295.98	53
Wapń [mg]	10%	500	158.76	101.39	0	20.74	2.42	283.33	56
Fosfor [mg]	10%	380	183.11	202.95	0	78.07	5.67	469.81	123
Magnez [mg]	10%	65	31.31	47.98	0	15.45	2.16	96.92	149
Żelazo [mg]	10%	3	0.99	2.31	0	0.43	0.13	3.87	129
Witamina A [µg]	25%	280	3.05	28.1	0	3.66	5.17	40	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.71	0	1.28	0.33	3.43	34
witamina E [mg]	30%	6	2.24	0.85	0	2.77	0.74	6.62	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.15	0	0.03	0.01	0.31	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.26	0.35	0	0.06	0.01	0.69	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.68	2	0	0.69	0.25	3.63	73
Witamina C [mg]	55%	30	1.83	12.49	0	2.19	3.1	19.63	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.95	0.28	0	0.77	0.67	2.41	143

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	298.6	323.2	87.5	259	31.7	1000.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1259.1	1358.4	371	1090.8	133.3	4212.9	100
Białko [g]	10%	12	15.1	20.2	0.9	10.6	1.9	48.8	408
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.2	9	0.2	7.9	1.3	25.8	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.3	2	0.1	2.5	0.8	7.8	733
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	3.3	0	1.4	0	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	1.9	0	3.1	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.1	36.2	0	0	0	41.3	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	44.05	44.06	21.15	36.5	2.92	148.7	101
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.76	14.78	17.28	2.26	2.92	45.01	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.87	7.73	1.53	0.32	0	11.46	114
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.72
Sód [mg]	10%	750	537.32	143.54	0.9	440.55	32.4	1154.71	154
Potas [mg]	10%	2400	303.24	911.88	355.5	76.27	0	1646.91	69
Wapń [mg]	10%	500	149.14	83.22	5.4	6.31	54	298.08	60
Fosfor [mg]	10%	380	208.02	196.28	18	5.68	0	427.99	113
Magnez [mg]	10%	65	27.97	56.23	29.7	3.61	0	117.52	182
Żelazo [mg]	10%	3	1.06	3.18	0.36	0.28	0	4.89	163
Witamina A [μg]	25%	280	5.95	23.38	6.75	5.17	0	41.26	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.2	0	1.01	0	2.3	23
witamina E [mg]	30%	6	2.11	1.49	0.18	1.72	0	5.52	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.13	0.03	0.01	0	0.28	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.29	0.19	0.08	0.01	0	0.59	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.9	7.29	0.42	0.25	0	8.87	178
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	14.03	4.05	3.1	0	24.75	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.49	0.39	0	1.22	0.09	2.88	171

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	310.6	344.3	98.5	211.5	31.7	996.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1305.5	1455	417.2	889.8	133.3	4200.9	99
Białko [g]	10%	12	13.4	22.2	2.3	8.9	1.9	48.9	408
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.9	4.9	1.1	7.3	1.3	25.7	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.3	1.5	0.3	1.7	0.8	7.7	721
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	4.3	1.4	0.4	1.4	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.4	0.9	0.1	3.1	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	63.2	35.2	0	0	219.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	40.82	55.03	20.06	27.45	2.92	146.31	101
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.18	7.52	12.15	1.27	2.92	31.06	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.46	4.47	0.71	0.32	0	7.97	80
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.97
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.14
Sód [mg]	10%	750	379.72	185.45	43.27	578.79	32.4	1219.64	163
Potas [mg]	10%	2400	355.88	584.72	56.73	76.27	0	1073.63	44
Wapń [mg]	10%	500	155.55	58.84	7.43	6.31	54	282.14	56
Fosfor [mg]	10%	380	267.38	233	28.71	5.68	0	534.78	140
Magnez [mg]	10%	65	50.59	44.17	2.88	3.61	0	101.26	156
Żelazo [mg]	10%	3	2.18	1.63	0.39	0.28	0	4.49	149
Witamina A [μg]	25%	280	2.8	14.62	24.04	5.17	0	46.65	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.42	0.16	1.01	0	3.25	32
witamina E [mg]	30%	6	2.21	0.96	0.17	1.72	0	5.08	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.13	0.02	0.01	0	0.33	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.37	0.21	0.06	0.01	0	0.66	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.73	7.83	0.13	0.25	0	8.95	180
Witamina C [mg]	55%	30	1.68	8.77	1.12	3.1	0	14.68	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.05	0.51	0.12	1.6	0.09	3.04	180

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1006.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	4235.4	100
Białko [g]	10%	12	46	384
Tłuszcz [g]	10%	38.67	30.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	8.6	812
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	98.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	141.55	97
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	35.9	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	8.01	80
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	750	1137.51	152
Potas [mg]	10%	2400	1210.49	50
Wapń [mg]	10%	500	291.89	58
Fosfor [mg]	10%	380	457.88	120
Magnez [mg]	10%	65	97.03	149
Żelazo [mg]	10%	3	3.86	129
Witamina A [µg]	25%	280	40.71	15
Witamina D [µg]	10%	10	2.91	29
witamina E [mg]	30%	6	5.94	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.33	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.61	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	6.3	126
Witamina C [mg]	55%	30	16.95	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.84	168

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1600 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włóczczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kiełbasa żywiecka 30.00g P# ser twarogowy półtłusty 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bfonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

<p>konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>			
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poleśdewica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w poleśdewica sopočka aro 25.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g
--	---	---	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # domowy paszтет drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać **seler, gorczycę]**

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznik z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 125.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	572.2	484.8	61.5	292.1	114.1	1525	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2414.9	2031.4	260.5	1224	480.7	6411.7	95
Białko [g]	10%	19.5	21.1	21.5	0.9	15	4.7	63.3	324
Tłuszcz [g]	10%	50.89	12	21.1	0.3	13.7	3.4	50.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.9	6.3	0	4.3	0.8	15.4	1096
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.8	9.8	0	5.4	0.5	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.9	2.9	0	3.5	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	50.1	0	24.8	0	85.3	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	97.01	54.97	14.31	27.22	16.12	209.65	82
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	23.4	17.18	14.13	2.5	0.98	58.21	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.33	5.73	1.26	0.54	0.32	12.19	81
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.2
Sód [mg]	10%	1100	706.42	230.76	0	522.9	241.2	1701.29	155
Potas [mg]	10%	3400	638.13	746.66	0	254.2	76.14	1715.14	50
Wapń [mg]	10%	800	284.05	103.14	0	39.25	2.42	428.88	54
Fosfor [mg]	10%	455	406.13	211.63	0	129.61	5.67	753.05	165
Magnez [mg]	10%	110	86.29	47.8	0	21.97	2.16	158.23	143
Żelazo [mg]	10%	4	2.55	2.53	0	0.93	0.13	6.15	153
Witamina A [μg]	25%	325	12.07	15.23	0	5.4	5.17	37.88	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.65	0	1.21	0.33	3.3	33
witamina E [mg]	30%	6.5	2.88	2	0	1.66	0.74	7.29	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.43	0	0.13	0.01	0.88	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.43	0.29	0	0.18	0.01	0.92	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.4	4.6	0	1.7	0.25	7.97	106
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	9.14	0	2.42	3.1	21.92	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.96	0.64	0	1.45	0.67	4.25	171

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	528.6	527	89.2	323.8	95.3	1564.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2232.8	2210.8	376.7	1358.6	400	6579	98
Białko [g]	10%	19.5	30.2	23.5	0.7	13.8	5.9	74.2	381
Tłuszcz [g]	10%	50.89	10.3	19.9	0.7	13.7	4	48.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.9	4.9	0	2	2.4	13.3	948
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	7.5	0	5.9	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	4.1	0.1	5.5	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	50.7	0	18.1	0	81	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	79.66	67.72	21.78	36.57	8.77	214.52	82
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.92	17.11	17.46	3.28	8.77	62.55	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.19	8.67	3.6	0.87	0	15.34	103
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.09
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.7
Sód [mg]	10%	1100	927.01	300.8	3.6	385.78	97.2	1714.4	155
Potas [mg]	10%	3400	573.87	1247.44	241.2	218.45	0	2280.97	67
Wapń [mg]	10%	800	335.71	192.42	7.2	37.39	162	734.73	92
Fosfor [mg]	10%	455	398.39	342.31	16.2	91.32	0	848.24	187
Magnez [mg]	10%	110	56.86	80.59	5.4	18.78	0	161.64	147
Żelazo [mg]	10%	4	1.36	2.38	0.54	0.86	0	5.16	130
Witamina A [μg]	25%	325	5.92	22.21	13.8	90.07	0	132.01	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.35	0	2.16	0	3.63	37
witamina E [mg]	30%	6.5	1.93	3.31	0.68	3.79	0	9.73	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.18	0.24	0.05	0.04	0	0.53	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.62	0.39	0.04	0.1	0	1.17	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.03	7.56	0.28	3.79	0	12.69	170
Witamina C [mg]	55%	40	3.55	13.32	8.27	6.87	0	32.03	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.57	0.83	0.01	1.07	0.27	4.28	173

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	560.7	420.5	105	372.7	117.1	1576.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2369.8	1771.8	445.2	1569.8	495.2	6652.1	98
Białko [g]	10%	19.5	19.2	24.4	1	16.9	7.9	69.6	359
Tłuszcz [g]	10%	50.89	9.6	10.7	0.3	11.3	2.1	34.2	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.5	2.3	0.1	4.7	0.5	11.2	798
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	2.9	4.1	0	1.4	0.5	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	2.3	0	3.1	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	46.7	0	0	0.5	57.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	100.46	58.54	25.38	51.01	16.73	252.14	98
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	23.15	7.14	20.73	2.19	1.75	54.98	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.71	4.14	1.83	0.54	0.32	9.55	64
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.71
Sód [mg]	10%	1100	706.78	130.94	1.08	695.25	144.27	1678.33	152
Potas [mg]	10%	3400	541.65	764.83	426.6	135.13	102.05	1970.28	58
Wapń [mg]	10%	800	268.21	53.54	6.48	11.98	28.35	368.57	47
Fosfor [mg]	10%	455	298.85	257.46	21.6	17.29	70.47	665.68	147
Magnez [mg]	10%	110	44.53	66.67	35.64	13.33	4.59	164.76	149
Żelazo [mg]	10%	4	1.44	2.59	0.43	0.36	0.18	5.02	126
Witamina A [µg]	25%	325	12.07	24.23	8.1	4.05	5.17	53.63	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.34	2.85	28
witamina E [mg]	30%	6.5	2.47	1.8	0.22	1.51	0.74	6.76	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.19	0.03	0.03	0.02	0.44	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.39	0.24	0.1	0.01	0.13	0.88	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.39	5.53	0.51	0.2	0.3	7.94	107
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	12.11	4.85	2.42	3.1	29.75	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.96	0.36	0	1.93	0.4	4.19	169

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	605.6	481	39.5	293.7	63.5	1483.4	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2551.5	2022.5	167	1235.9	266.6	6243.7	92
Białko [g]	10%	19.5	28.1	25.5	0.3	13.6	3.9	71.5	367
Tłuszcz [g]	10%	50.89	16.1	14.1	0.2	9.6	2.7	42.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.1	2.7	0	2.4	1.6	11.9	848
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.8	5.6	0	3	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.9	3.6	0	3.8	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.8	0	42.4	0	126.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	89.21	67.11	9.63	38.86	5.85	210.68	82
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.22	12.63	6.74	3.51	5.85	42.97	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.33	8.35	1.12	1.31	0	15.12	101
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.6
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.1
Sód [mg]	10%	1100	1113.22	242.75	1.37	363.28	64.8	1785.44	162
Potas [mg]	10%	3400	638.13	1049.67	109.18	338.09	0	2135.08	63
Wapń [mg]	10%	800	284.05	105.12	4.79	41.55	108	543.52	69
Fosfor [mg]	10%	455	406.13	189.49	7.42	110.32	0	713.38	157
Magnez [mg]	10%	110	86.29	58.11	6.1	18.2	0	168.71	154
Żelazo [mg]	10%	4	2.55	2.45	0.25	1.03	0	6.3	157
Witamina A [μg]	25%	325	12.07	15.28	4.41	12.68	0	44.46	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.59	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	6.5	2.88	2.4	0.19	2.25	0	7.73	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.19	0.01	0.07	0	0.58	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.43	0.2	0.02	0.14	0	0.8	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.4	3.7	0.13	2.86	0	8.1	108
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	9.17	2.64	7.61	0	26.67	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	3.09	0.67	0	1	0.18	4.46	181

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	565.3	514.7	61.5	353.7	114.1	1609.6	100								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2384.3	2166	260.5	1478.5	480.7	6770.1	100								
Białko [g]	10%	19.5	23.6	23.4	0.9	17.2	4.7	70	358								
Tłuszcz [g]	10%	50.89	13.9	14.3	0.3	19.6	3.4	51.7	102								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.1	3.6	0	3.5	0.8	12.1	863								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	5.2	6.1	0	8.9	0.5	20.7	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5	2.2	0	6.7	1	15.1	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	284.8	0	33.6	0	330.2	110								
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	87.41	76.85	14.31	27.29	16.12	222	87								
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	25.45	10.53	14.13	2.23	0.98	53.34	102								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.24	7.67	1.26	0.7	0.32	12.2	81								
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.37								
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.01								
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.61								
Sód [mg]	10%	1100	615.26	196.28	0	325.46	241.2	1378.22	126								
Potas [mg]	10%	3400	561.8	1517.89	0	358.04	76.14	2513.88	75								
Wapń [mg]	10%	800	334.87	204.07	0	37.59	2.42	578.97	73								
Fosfor [mg]	10%	455	354.15	409.04	0	156.12	5.67	924.99	203								
Magnez [mg]	10%	110	55.4	96.3	0	29.45	2.16	183.32	167								
Żelazo [mg]	10%	4	1.37	4.57	0	0.71	0.13	6.8	169								
Witamina A [μg]	25%	325	6.31	57.3	0	7.32	5.17	76.11	24								
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.43	0	1.56	0.33	4.44	44								
witamina E [mg]	30%	6.5	2.71	1.78	0	4.07	0.74	9.32	144								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.18	0.32	0	0.06	0.01	0.58	97								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.53	0.72	0	0.12	0.01	1.38	213								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1	4.04	0	1.38	0.25	6.68	88								
Witamina C [mg]	55%	40	3.78	25.64	0	4.39	3.1	36.92	92								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	2.75	1.7	0.54	0	0.9	0.67	3.44	139								

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	589.9	479.6	105	261.3	95.3	1531.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2492.9	2016.9	445.2	1097.9	400	6453.1	96
Białko [g]	10%	19.5	31.2	28	1	14.2	5.9	80.5	413
Tłuszcz [g]	10%	50.89	10.3	12.6	0.3	9.9	4	37.3	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.8	3.5	0.1	3.8	2.4	13.7	977
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	3.8	0	1.4	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	2.2	0	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	46.3	0	0	0	57.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	94.35	69.23	25.38	28.96	8.77	226.71	88
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.29	17.27	20.73	4.05	8.77	66.13	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.71	11.82	1.83	0.64	0	17.02	113
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.98
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.93
Sód [mg]	10%	1100	1002.43	170.92	1.08	487.35	97.2	1758.99	160
Potas [mg]	10%	3400	584.85	1175.61	426.6	152.41	0	2339.48	69
Wapń [mg]	10%	800	311.41	105.35	6.48	8.74	162	593.99	74
Fosfor [mg]	10%	455	406.85	255.71	21.6	11.35	0	695.52	152
Magnez [mg]	10%	110	48.58	72.83	35.64	5.77	0	162.82	147
Żelazo [mg]	10%	4	1.53	3.94	0.43	0.41	0	6.33	158
Witamina A [μg]	25%	325	12.07	35.52	8.1	10.35	0	66.05	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	6.5	2.47	1.76	0.22	1.98	0	6.44	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.17	0.19	0.03	0.03	0	0.44	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.6	0.26	0.1	0.02	0	0.99	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.47	8.74	0.51	0.51	0	11.24	151
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	21.31	4.85	6.2	0	39.63	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.78	0.47	0	1.35	0.27	4.39	177

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	607.9	490.5	153.5	240.1	95.3	1587.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2563.1	2069.7	645.8	1009.3	400	6688	100
Białko [g]	10%	19.5	24.1	30.3	2.8	11.3	5.9	74.7	383
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14.9	8.3	5.3	8.9	4	41.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.8	2.6	3.1	2.1	2.4	15.2	1083
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	5.2	2.5	1.5	1.4	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5	1.5	0.2	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	82	38.9	0	0	248	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	96.2	77.98	23.82	28.9	8.77	235.69	90
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	23.39	13.23	8.74	2.1	8.77	56.26	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.22	9.09	0.45	0.64	0	14.41	96
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	1100	636.04	286.34	34.86	688.95	97.2	1743.4	159
Potas [mg]	10%	3400	665.14	1003.45	36.69	152.41	0	1857.7	55
Wapń [mg]	10%	800	307.34	111.36	17.04	8.74	162	606.49	75
Fosfor [mg]	10%	455	479.55	342.92	34.39	11.35	0	868.21	190
Magnez [mg]	10%	110	98	71.07	3.49	5.77	0	178.34	162
Żelazo [mg]	10%	4	3.24	2.76	0.4	0.41	0	6.83	170
Witamina A [µg]	25%	325	5.77	30.54	54.14	10.35	0	100.81	31
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.77	0.14	1.01	0	3.58	36
witamina E [mg]	30%	6.5	2.57	1.83	0.2	1.98	0	6.59	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.31	0.21	0.02	0.03	0	0.58	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.59	0.33	0.04	0.02	0	0.99	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.12	10.33	0.18	0.51	0	12.14	162
Witamina C [mg]	55%	40	3.46	18.32	0.03	6.2	0	28.03	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.76	0.79	0.09	1.91	0.27	4.35	177

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1553.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	6542.5	97
Białko [g]	10%	19.5	72	369
Tłuszcz [g]	10%	50.89	43.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	13.3	945
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140.9	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	224.48	87
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	56.35	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	13.69	91
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	1100	1680.01	153
Potas [mg]	10%	3400	2116.08	62
Wapń [mg]	10%	800	550.74	69
Fosfor [mg]	10%	455	781.3	172
Magnez [mg]	10%	110	168.26	153
Żelazo [mg]	10%	4	6.08	152
Witamina A [μg]	25%	325	72.99	23
Witamina D [μg]	10%	10	3.35	33
witamina E [mg]	30%	6.5	7.7	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.58	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	1.02	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	9.54	127
Witamina C [mg]	55%	40	30.71	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	4.2	170

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna dzieci 10-18 lat 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 10-18 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 16 - 18; liczba: 1) 4. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 6. Dziewczeta (wiek: 16 - 18; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poleśdewica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w poleśdewica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g
---	--	---	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/pośrednica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać **seler, gorczycę]**

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.9	632.4	61.5	469.8	114.1	2041.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.5	2652.1	260.5	1987	480.7	8602.9	102
Białko [g]	10%	41.5	30.6	27.4	0.9	22	4.7	85.7	206
Tłuszcz [g]	10%	83.48	17.5	26.1	0.3	7.6	3.4	55.2	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.6	8.1	0	1.7	0.8	15.4	665
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.5	12.1	0	1.5	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	6.2	3.4	0	3.1	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	61.8	0	0.5	0	73.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	123	74.76	14.31	78.56	16.12	306.77	117
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	25.59	18.58	14.13	3.19	0.98	62.49	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.41	5.95	1.26	0.54	0.32	12.49	63
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	64.03
Sód [mg]	10%	1433.33	819.79	257.68	0	1046.52	241.2	2365.2	165
Potas [mg]	10%	4500	680.86	821.9	0	161.05	76.14	1739.97	39
Wapń [mg]	10%	1100	337.19	118.04	0	37.9	2.42	495.57	45
Fosfor [mg]	10%	1050	483.22	255.35	0	82.09	5.67	826.34	79
Magnez [mg]	10%	280	90.39	53.57	0	15.76	2.16	161.89	58
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.71	2.78	0	0.41	0.13	6.05	78
Witamina A [μg]	25%	520	14.73	17.29	0	4.05	5.17	41.26	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.77	0	1.02	0.33	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.25	0	1.51	0.74	8.37	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.3	0.54	0	0.04	0.01	0.9	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.58	0.35	0	0.14	0.01	1.09	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.49	5.46	0	0.25	0.25	7.46	69
Witamina C [mg]	55%	53.33	8.84	10.37	0	2.42	3.1	24.75	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.27	0.71	0	2.9	0.67	5.91	184

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	647.3	637.8	66.9	561.2	95.3	2008.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2683.7	282.5	2366.1	400	8468.9	100
Białko [g]	10%	41.5	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	229
Tłuszcz [g]	10%	83.48	11	18.6	0.5	15	4	49.2	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4	4.9	0	2.2	2.4	13.7	593
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	6.5	0	5.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	3.6	0.1	5.5	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	82.1	0	18.1	0	112.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	104.1	88.02	16.33	85.44	8.77	302.67	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	16.14	16.51	13.09	3.73	8.77	58.26	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.19	7.62	2.7	0.87	0	13.39	68
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.68
Sód [mg]	10%	1433.33	1130.41	349.1	2.7	792.58	97.2	2372	165
Potas [mg]	10%	4500	573.87	1018.7	180.9	218.45	0	1991.93	45
Wapń [mg]	10%	1100	335.71	185.74	5.4	37.39	162	726.25	66
Fosfor [mg]	10%	1050	398.39	382.17	12.15	91.32	0	884.04	84
Magnez [mg]	10%	280	56.86	73.89	4.05	18.78	0	153.59	54
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.36	2.28	0.4	0.86	0	4.92	64
Witamina A [μg]	25%	520	5.92	12.7	10.35	90.07	0	119.05	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.42	0	2.16	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.94	0.51	3.79	0	9.19	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.18	0.21	0.04	0.04	0	0.48	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.62	0.42	0.03	0.1	0	1.18	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.03	10.32	0.21	3.79	0	15.37	145
Witamina C [mg]	55%	53.33	3.55	7.62	6.2	6.87	0	24.26	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.14	0.96	0	2.2	0.27	5.93	184

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.6	555.6	105	483.2	108.4	2041	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3336.3	2342.4	445.2	2040.6	457.9	8622.6	101
Białko [g]	10%	41.5	28.5	31.3	1	22.2	6.1	89.3	217
Tłuszcz [g]	10%	83.48	11.3	13.2	0.3	10.4	2	37.3	45
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	3.9	2.6	0.1	3.5	0.4	10.8	467
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	2.9	5.1	0	1.4	0.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	2.9	0	3.1	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0.3	66.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	144.47	80.18	25.38	75.47	16.42	341.94	131
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	26.85	8.21	20.73	2.42	1.47	59.7	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.71	4.79	1.83	0.54	0.32	10.21	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.78
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	68.79
Sód [mg]	10%	1433.33	1309.42	152.23	1.08	1093.05	140.57	2696.37	188
Potas [mg]	10%	4500	541.65	850.11	426.6	135.13	93.42	2046.92	45
Wapń [mg]	10%	1100	268.21	54.64	6.48	11.98	19.71	361.04	33
Fosfor [mg]	10%	1050	298.85	301.28	21.6	17.29	48.87	687.89	66
Magnez [mg]	10%	280	44.53	73.35	35.64	13.33	3.78	170.64	61
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.44	2.71	0.43	0.36	0.17	5.12	67
Witamina A [μg]	25%	520	12.07	25.85	8.1	4.05	5.17	55.25	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.34	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.15	0.22	1.51	0.74	7.11	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.19	0.03	0.03	0.02	0.45	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.39	0.26	0.1	0.01	0.09	0.87	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.39	6.37	0.51	0.2	0.28	8.77	83
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	12.27	4.85	2.42	3.1	29.91	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.63	0.42	0	3.03	0.39	6.74	210

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.3	597	52.6	505.5	95.3	1974.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2511.9	222.7	2133	400	8322.9	99
Białko [g]	10%	41.5	31.9	40.5	0.4	22.1	5.9	100.9	243
Tłuszcz [g]	10%	83.48	16.7	16.9	0.2	11.8	4	49.8	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.2	3.5	0	2.9	2.4	14.2	613
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.8	6.3	0	3.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	4.3	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.3	0	56.2	0	200.9	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	113.65	74.67	12.84	78.43	8.77	288.38	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.44	12.72	8.99	4.1	8.77	49.05	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.33	8.35	1.49	1.53	0	15.72	80
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.79
Sód [mg]	10%	1433.33	1316.62	304.67	1.83	701.56	97.2	2421.9	169
Potas [mg]	10%	4500	638.13	1215.99	145.57	391.53	0	2391.23	53
Wapń [mg]	10%	1100	284.05	105.12	6.39	45.43	162	603.01	56
Fosfor [mg]	10%	1050	406.13	189.49	9.89	137.5	0	743.02	71
Magnez [mg]	10%	280	86.29	58.11	8.14	21.68	0	174.23	63
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.55	2.45	0.34	1.23	0	6.59	85
Witamina A [μg]	25%	520	12.07	15.28	5.88	13.41	0	46.66	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.79	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.26	2.34	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.29	0.19	0.02	0.08	0	0.6	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.43	0.2	0.03	0.17	0	0.83	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.4	3.7	0.17	3.63	0	8.92	84
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	9.17	3.53	8.04	0	27.99	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.65	0.84	0	1.94	0.27	6.05	188

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	684	573.9	61.5	591.1	114.1	2024.9	102								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2888	2414.9	260.5	2486	480.7	8530.2	102								
Białko [g]	10%	41.5	27.5	25.4	0.9	24.8	4.7	83.4	200								
Tłuszcz [g]	10%	83.48	14.5	15.9	0.3	20.9	3.4	55.2	65								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.2	3.8	0	3.8	0.8	12.7	550								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.2	6.9	0	8.9	0.5	21.6	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5	2.7	0	6.7	1	15.5	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	33.6	0	330.7	110								
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	111.84	86.86	14.31	76.16	16.12	305.31	116								
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	25.68	12.18	14.13	2.68	0.98	55.66	106								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.24	9.21	1.26	0.7	0.32	13.75	70								
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.61								
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.76								
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.64								
Sód [mg]	10%	1433.33	818.66	205.04	0	732.26	241.2	1997.17	139								
Potas [mg]	10%	4500	561.8	1783.47	0	358.04	76.14	2779.46	62								
Wapń [mg]	10%	1100	334.87	239.45	0	37.59	2.42	614.34	55								
Fosfor [mg]	10%	1050	354.15	453.65	0	156.12	5.67	969.6	93								
Magnez [mg]	10%	280	55.4	113.51	0	29.45	2.16	200.54	73								
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.37	5.15	0	0.71	0.13	7.38	96								
Witamina A [μg]	25%	520	6.31	67.03	0	7.32	5.17	85.84	16								
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.43	0	1.56	0.33	4.44	44								
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.17	0	4.07	0.74	9.71	107								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.18	0.37	0	0.06	0.01	0.64	70								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.53	0.79	0	0.12	0.01	1.45	153								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1	4.72	0	1.38	0.25	7.36	68								
Witamina C [mg]	55%	53.33	3.78	31.48	0	4.39	3.1	42.76	80								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	3.583325	2.27	0.56	0	2.03	0.67	4.99	155								

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	99
Białko [g]	10%	41.5	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	264
Tłuszcz [g]	10%	83.48	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	49
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	641
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	90
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	1433.33	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	199
Potas [mg]	10%	4500	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	56
Wapń [mg]	10%	1100	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	56
Fosfor [mg]	10%	1050	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	77
Magnez [mg]	10%	280	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	65
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	87
Witamina A [µg]	25%	520	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	156
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	221

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	726.7	574.1	153.5	477.6	95.3	2027.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2424.3	645.8	2016.7	400	8553.8	102
Białko [g]	10%	41.5	28	40.3	2.8	19	5.9	96.1	231
Tłuszcz [g]	10%	83.48	15.6	8.7	5.3	10.1	4	43.9	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.9	2.4	3.1	2.4	2.4	15.5	668
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.2	2.7	1.5	1.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5	1.7	0.2	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	38.9	0	0	284.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	120.64	88	23.82	77.77	8.77	319.01	122
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	23.62	12.6	8.74	2.55	8.77	56.3	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.22	9.2	0.45	0.64	0	14.53	74
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	1433.33	839.44	343.68	34.86	1095.75	97.2	2410.94	168
Potas [mg]	10%	4500	665.14	1160.1	36.69	152.41	0	2014.36	45
Wapń [mg]	10%	1100	307.34	109.8	17.04	8.74	162	604.94	56
Fosfor [mg]	10%	1050	479.55	445.89	34.39	11.35	0	971.18	92
Magnez [mg]	10%	280	98	85.24	3.49	5.77	0	192.52	68
Żelazo [mg]	10%	7.67	3.24	3.07	0.4	0.41	0	7.14	92
Witamina A [μg]	25%	520	5.77	30.5	54.14	10.35	0	100.77	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.83	0.14	1.01	0	3.65	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0.2	1.98	0	6.72	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.31	0.25	0.02	0.03	0	0.62	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.59	0.41	0.04	0.02	0	1.07	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.12	14.95	0.18	0.51	0	16.76	158
Witamina C [mg]	55%	53.33	3.46	18.3	0.03	6.2	0	28.01	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.33	0.95	0.09	3.04	0.27	6.02	188

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8495.9	101
Białko [g]	10%	41.5	94.3	227
Tłuszcz [g]	10%	83.48	47.4	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.9	600
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	309.47	118
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	58.52	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	13.99	71
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	1433.33	2444.02	170
Potas [mg]	10%	4500	2220.01	49
Wapń [mg]	10%	1100	572.93	52
Fosfor [mg]	10%	1050	841.83	80
Magnez [mg]	10%	280	176.43	63
Żelazo [mg]	10%	7.67	6.26	81
Witamina A [μg]	25%	520	73.65	14
Witamina D [μg]	10%	10	3.38	34
witamina E [mg]	30%	9	7.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.6	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.08	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	11.61	109
Witamina C [mg]	55%	53.33	31.1	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	6.11	190