

# Plan żywieniowy: 11. Dieta eliminacyjna (bezmleczna) , Catering Królewicz

## INFORMACJA DOTYCZĄCA WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

---

Według Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (Dz. U. UE L Nr 304 z 2011 r., poz. 18 z późn. zm.) każdy produkt powinien być opatrzony informacją o wartości odżywczej, przynajmniej o - wartości energetycznej w kJ i kcal, - zawartości tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych, - zawartości węglowodanów, w tym cukrów, - zawartości białka, - zawartości soli.

Co oznacza, że błonnik jest składnikiem, który może być wykazany na etykiecie, ale nie musi. Tak samo ma się sytuacja odnośnie witamin i składników mineralnych.

Z tego powodu INFORMUJEMY, że zawartość błonnika, witamin i składników mineralnych jest zaniżona w przedstawionych tabelach wartości odżywczej jadłospisów, ze względu na brak informacji na etykietach produktów.

**TABELE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ NIE PRZEDSTAWIAJĄ PORÓWNAŃ Z NORMAMI, JADŁOSPIS ZOSTAŁ SPORZĄDZONY W OPARCIU O WYTYCZNE MINISTERSTWA ZDROWIA, DOSTĘPNE NA STRONIE INTERNETOWEJ**

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>

Dzień: 1 - Poniedziałek,

I śniadanie

II śniadanie

obiad

kolacja

posiłek dodatkowy

1. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
2. **#bm owsianka z jabłkiem 400.00g** składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, **Płatki owsiane 13%**
3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
4. **K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** (kwas **żytni**), woda, drożdże, sól]
5. **K# kajzerka 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
6. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%,

1. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%
2. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%

1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
2. K# zupa kapuśniak na kiszonej z jogurtem kokosowym 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 1% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. **Makaron pszenny, gotowany**

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]
2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
3. **K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** (kwas **żytni**), woda, drożdże, sól]
4. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
5. **K# pasta drobiowa 70.00g** składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, **Majonez dekoracyjny WINIARY 7%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

<p>Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>7. K#w łopatka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p>		<p><b>250.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. K#o sos warzywny m.in. z cukinią, z szynką wieprzową bm/bg 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 19%, Cukinia 13%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 10% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kukurydza konserwowa 7%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 3% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 1%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%</p>		
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>2. #bm płatki ryżowe na napoju migdałowym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 60% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 29%, Płatki ryżowe S 11%</li> <li>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>6. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. Brokuły ugotowane 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>4. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</li> </ol>

83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%				
7. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b> , Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b>				

Dzień: 3 - Środa,

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>2. <b>#bm jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 350.00g</b> składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>#bm zupa pomidorowa zabelana jogurtem kokosowym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>4. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 40.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>5. <b>K# sałatka ziemniaczana z szynką 180.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 54%, p#w szynka z indyka indykpol 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K#k kasza gryczana z fasolą i kukurydzą 150.00g składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza gryczana 10%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglanae</b> ], Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 40.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 70%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Marchew 18%, Kukurydza konserwowa 9%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek,

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>2. <b>#bm owsianka z jabłkiem 350.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, <b>Płatki owsiane 13%</b></li> <li>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>6. #bm pasta z ciecierzycy 30.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</li> <li>7. K#w polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jabłko 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. P#o schab pieczony 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>4. #bm pasta z ciecierzycy 30.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</li> <li>5. <b>Bm# pasta jajeczna-brokułowa 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 50%</b>, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K#k kasza jaglana z kiebasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynekowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K#w łopatka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko]</b></p>		<p>30%, <b>Seler korzeniowy</b> 30%</p>		
--	--	---	--	--

Dzień: 5 - Piątek,

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>#bm jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 350.00g</b> składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż</p>	<p>1. Rw mus jabłkowy-marchewkowy 200.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. #bm zupa ogórkowa niezabielana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. #bm pasta z ciecierzycy 15.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory</p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>



<p>(8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglana</b> ], Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. #bm pasta z ciecierzycy 15.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p> <p>7. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna <b>soi</b> 57 %, woda, sól, bazylię suszoną 0,25 %, wapń.]</p> <p>8. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p>		<p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. #bm surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 25%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota,

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>2. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>6. K# udko kurczaka pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>4. #bm pasta z ciecierzycy 30.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</li> <li>5. K#w polędwica sopocka rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 15%, k#w Szynekowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>askorbinowy, enzymy, aminokwasy])</p> <p>6. #bm pasta z ciecierzycy 30.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>				
--	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela,**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa	1. Rw jabłko 150.00g	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%,	1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g

<p>88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>#bm jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 350.00g</b> składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglany</b> ], Cynamon mielony 0%</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>Rw jajecznicza na parze 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 98%</b>, Szczypiorek 2%</p> <p>6. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p>	<p>składniki: Jabłko 100%</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>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%</p> <p>6. <b>K#o kotlet z indyka, mielony, panierowany w otrębach, pieczony z pieca 200.00g</b> składniki: Indyk tuszka 58%, <b>Płatki owsiane 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Otręby pszenne 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny</p>	<p>#herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 60.00g [składniki: Ziarna <b>soi</b> 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</p>	<p>[składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>
---	-----------------------------------	---	--	--

8%, Sól biała 0%,  
Majeranek suszony 0%

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek),

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	781.6	159.3	694.1	441.3	146.7	2223.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3291.7	673.4	2912.6	1850.6	614.2	9342.7	0
Białko [g]	10%	NAN	26.5	2.7	33.7	18.6	9.1	90.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.7	1	27.1	18.5	7.1	73.6	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	li	Obia	Kolacj	Posiłek	Zawartość razem	% realizac ji normy
			śniadani e	śniadani e	d	a	dodatkow y		
Zawartość w porcji									
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	0.2	7.8	2.2	0.5	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	0.1	12.4	6.8	4	28.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.3	3.2	3.6	2.1	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	68.8	26.9	19.8	115.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	129.79	37.15	82.13	52.01	11.79	312.89	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.52	9	8.81	3.59	0.87	44.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.72	4.77	6.9	4.11	0.68	27.21	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.56
Sód [mg]	10%	NAN	1688.47	5.41	440.47	892.72	23.88	3050.97	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Potas [mg]	10%	NAN	375.65	209.56	773.42	243.98	290.36	1892.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	40.93	15.76	41.85	28.24	9.39	136.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	224.74	93.6	259.62	86.61	125.97	790.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.93	40.77	51.82	18.72	24.16	206.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.51	0.76	2.13	1.01	0.51	6.94	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.75	6.9	8.57	7.95	3.53	39.72	0



Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0	0.97	0.53	0	1.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	0.52	1.34	2.34	1.48	8.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.17	0.62	0.05	0.04	1.13	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.11	0.03	0.29	0.1	0.07	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	1.66	6.88	2.53	2.12	13.99	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.65	4.13	8.07	4.77	2.11	26.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.69	0.01	1.22	2.47	0.06	7.62	0

**Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek),**

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	828.8	67.3	605.7	620.3	94.9	2217.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3492.4	284.8	2542.3	2611.3	394.4	9325.5	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	0.7	28.5	42	0.5	102.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	0.2	22.4	18.4	6.8	68.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.1	0	6	1.8	6.2	17.3	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	li	Obia	Kolacj	Posiłek	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie	d	a	dodatkowy		
Zawartość w porcji									
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	0	9.4	8.2	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0.1	4	4.5	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	69.1	0	314.7	70.4	0	454.4	151
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	135.62	16.84	76.59	73.45	7.96	310.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.65	11.58	10.42	4.2	0.67	59.53	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.04	2.45	8.31	3.93	0.54	24.29	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.13
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.47
Sód [mg]	10%	NAN	1260.5	2.34	212.84	1166.07	21.6	2663.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	723.6	138.06	1299.45	589.87	0	2750.99	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wapń [mg]	10%	NAN	42.84	14.04	161.37	22.81	0	241.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	164.82	17.55	390.12	307.86	0	880.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.04	9.36	81.31	48.85	0	193.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.92	0.35	4.63	1.1	0	8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	35.01	5.16	293.8	36.42	0	370.41	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.97	0	1.79	0	0	2.76	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
witamina E [mg]	30%	NAN	2.12	0.36	4.69	3.79	0	10.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.01	0.25	0.12	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.04	0.72	0.23	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.43	0.09	3.83	14.74	0	23.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.8	3.1	65.01	21.85	0	100.77	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0	0.59	3.23	0.06	6.65	0

**Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa),**



Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	829.6	174.5	589.7	468.9	134.6	2197.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3496.9	739.6	2466.3	1973.5	563.6	9240.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	4.7	31.1	18	6	88.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.5	1.3	28.4	13.3	4.5	69	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	0.2	4.1	1.8	0.3	10.1	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	0	13.9	3.1	2.2	25.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0	8	1.8	1.3	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253.8	0	90.8	0	0	344.6	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	132.65	36.53	56.76	72.19	20.37	318.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.83	8.31	10.55	5.59	2.19	50.5	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.69	1.2	8.73	5.93	5.79	26.36	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.33
Sód [mg]	10%	NAN	1452.44	2.91	547.86	1085.77	243.2	3332.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	160.04	68.08	1190.18	615.96	171.91	2206.18	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wapń [mg]	10%	NAN	49.19	8.76	113.27	29.18	16.06	216.49	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	159.79	8.64	432.6	81.26	82.02	764.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.39	5.29	109.3	35.6	37.75	213.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.05	0.24	4.88	1.17	0.65	9.01	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	3.87	2.54	33.38	20.6	2.21	62.61	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.22	0	0.67	0	0	1.9	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składni k	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizac ji normy
			I śniadani e	li śniadani e	Obia d	Kolacj a	Posiłek dodatkow y		
witamina E [mg]	30%	NAN	1.57	0.17	5.4	1.69	0.95	9.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0	0.47	0.11	0.08	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.02	0.5	0.09	0.03	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamin a PP [mg]	15%	NAN	0.14	0.04	12.57	1.84	0.56	15.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.32	1.52	19.27	12.36	1.32	36.81	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.03	0	1.52	3.01	0.67	8.33	0

**Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek),**

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	809.6	89.2	675.3	491.9	149.2	2215.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3412.4	376.7	2847	2068.4	625.2	9329.9	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	0.7	44.9	19.2	5.2	99.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	0.7	13.7	16.9	6.5	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	0	4.9	2.5	0.6	11.1	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0	1.1	6.5	3.2	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	0.1	1	2.9	1.9	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	20.8	152.2	0	173	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.16	21.78	99.04	66.78	18.42	337.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.56	17.46	14.47	4.56	2.21	59.27	0



Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.99	3.6	12.04	2.33	2.16	27.14	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.5
Sód [mg]	10%	NAN	1807.07	3.6	313.27	797.97	234.53	3156.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	299.58	241.2	1318.5	353.43	168.16	2380.88	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wapń [mg]	10%	NAN	38.74	7.2	111.85	63.42	20.24	241.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	198.47	16.2	256.78	131.98	62.69	666.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.63	5.4	80.27	22.68	28.08	198.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	0.54	3.18	2.02	1.28	9.2	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	8.74	13.8	76.85	41.72	3.14	144.27	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0	0.4	0.73	0	1.13	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizac ji normy
			I śniadani e	li śniadani e	Obia d	Kolacj a	Posiłek dodatkow y		
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	0.68	2.56	2.49	1.33	9.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.05	0.27	0.07	0.15	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.04	0.27	0.3	0.09	0.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamin a PP [mg]	15%	NAN	0.53	0.28	5.93	0.42	0.62	7.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.24	8.27	46.11	25.03	1.88	86.56	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.01	0.01	0.87	2.21	0.65	7.89	0

**Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek),**

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	823.3	91.8	704.6	511.5	94.9	2226.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3470.4	387.3	2954.8	2158.8	394.4	9365.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	1.4	35.7	19.4	0.5	87.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.7	0.5	26.2	11.3	6.8	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.2	0.1	3	1.2	6.2	13.8	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	li	Obia	Kolacj	Posiłek	Zawartość razem	% realizac ji normy
			śniadani e	śniadani e	d	a	dotadow y		
Zawartość w porcji									
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	0	13.1	4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.1	0.1	6.9	2.2	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	0	76.3	0	0	203.2	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.43	22.82	88.48	83.81	7.96	334.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.77	16.65	16.47	5.75	0.67	58.32	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	li	Obia	Kolacj	Posiłek	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie	d	a	dodatkowy		
Zawartość w porcji									
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.22	4.93	14.16	1.98	0.54	26.83	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.93
Sód [mg]	10%	NAN	1191.8	75.23	716.1	1027.81	21.6	3032.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	153.3	468.36	1079.22	217.42	0	1918.31	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wapń [mg]	10%	NAN	30.52	36.72	112.95	30.72	0	210.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.4	40.86	211.25	27.65	0	367.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	11.18	27.9	88.97	23.65	0	151.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.29	0.75	4.15	0.79	0	6.99	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	35.32	9.39	31.97	7.28	0	83.98	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.61	0	0.66	0	0	1.28	0



Parametr	Poziom strat	Norma na składni k	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizac ji normy
			I śniadani e	li śniadani e	Obia d	Kolacj a	Posiłek dodatkow y		
witamina E [mg]	30%	NAN	1.39	0.63	4.88	1.76	0	8.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.07	0.18	0.04	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.23	0.09	0.26	0.05	0	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamin a PP [mg]	15%	NAN	0.48	0.63	3.66	0.46	0	5.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.19	5.63	15.09	4.37	0	46.29	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.31	0.2	1.98	2.85	0.06	7.58	0

**Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota),**

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	769.7	105	870.6	371.3	146.7	2263.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3249.9	445.2	3649.5	1564.1	613.9	9522.9	0
Białko [g]	10%	NAN	20.6	1	56.2	17.4	4.5	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.3	36.1	11.1	6.3	69.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.6	0.1	5.9	1.9	0.6	10.4	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	li	Obia	Kolacj	Posiłek	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie	d	a	dodatkowy		
Zawartość w porcji									
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	0	13.2	2.8	3.2	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	0	12.2	1.5	1.8	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	155.5	0	0	155.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	139.66	25.38	85.46	50.54	19.47	320.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	35.05	20.73	9.05	3.21	2.36	70.43	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	1.83	10.73	0.51	3.27	21.21	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.81
Sód [mg]	10%	NAN	1211.85	1.08	218.39	1176.87	235.54	2843.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	319.81	426.6	1159.11	70.06	176.26	2151.86	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wapń [mg]	10%	NAN	15.49	6.48	118.89	14.41	24.69	179.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	21.85	21.6	261.23	11.89	64.71	381.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	23.2	35.64	108.47	6.04	30.1	203.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	0.43	2.86	0.39	0.57	4.93	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.03	8.1	23.74	4.72	3.14	51.75	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0	0.28	0	0	0.28	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizac ji normy
			I śniadani e	li śniadani e	Obia d	Kolacj a	Posiłek dodatkow y		
witamina E [mg]	30%	NAN	1.47	0.22	7.78	1.14	1.42	12.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.03	0.35	0.01	0.1	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.1	0.22	0.03	0.03	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamin a PP [mg]	15%	NAN	0.55	0.51	3.64	0.1	1.08	5.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.22	4.85	14.24	2.83	1.88	31.05	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.36	0	0.6	3.26	0.65	7.1	0

**Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela),**



Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	784.9	66.9	904.4	367.2	94.9	2218.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3307.8	282.5	3796.4	1547.8	394.4	9329.2	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	0.5	50.7	20.9	0.5	103.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.4	0.5	31.5	9.5	6.8	69.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	0	4.9	1.7	6.2	17	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	0	14.1	1.1	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	0.1	8	0.7	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	317.6	0	112.1	0	0	429.7	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.4	16.33	112.41	50.17	7.96	305.29	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.57	13.09	16.44	3.64	0.67	51.43	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.89	2.7	15.97	1.78	0.54	23.9	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.28
Sód [mg]	10%	NAN	1198.3	2.7	312.43	1161.79	21.6	2696.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	222.35	180.9	1063.12	105.43	0	1571.81	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wapń [mg]	10%	NAN	61.09	5.4	129.79	13.95	0	210.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	191.81	12.15	502.6	14.09	0	720.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	17.45	4.05	152.63	7.25	0	181.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	0.4	5.73	0.5	0	9.15	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	208.19	10.35	67.25	35.34	0	321.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.5	0	1.04	0	0	2.54	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składni k	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizac ji normy
			I śniadani e	li śniadani e	Obia d	Kolacj a	Posiłek dodatkow y		
witamina E [mg]	30%	NAN	1.45	0.51	6.07	1.12	0	9.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.06	0.04	0.39	0.02	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.03	0.36	0.05	0	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamin a PP [mg]	15%	NAN	0.17	0.21	5.57	0.46	0	6.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.91	6.2	10.74	21.2	0	43.07	0

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.32	0	0.86	3.22	0.06	6.74	0