

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>8. P#w filet złocisty/poładwica 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>5. <b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta ryбно-brokułowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwiniowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza jaglana ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K# udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g</b> składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g</b> [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Herbata czarna, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</b></li> <li><b>P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], <b>Makaron pszenny, gotowany 13%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g</b> składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	760.3	582.3	46.5	507	137.5	2033.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3214.5	2442.8	196.6	2138.5	578.1	8570.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	32.8	0.5	18.7	6.8	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	21.7	0.2	12.7	4.9	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	2.6	0	2.2	1.2	10.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.1	0	4.4	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.2	0	4.8	1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.2	0	0.5	0	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.81	68.99	11.25	79.9	16.46	308.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	14.86	10.35	5.82	1.04	47.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.33	1.53	1.08	0.32	15.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.53
Sód [mg]	10%	NAN	1163.17	283	3.6	674.73	349.2	2473.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	2066.64	0	243.24	76.14	2953.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	107.92	0	67.4	2.42	471.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	494.78	0	86.79	5.67	950.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.09	0	19.79	2.16	194.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.15	0	0.84	0.13	5.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	34.48	0	5.5	5.17	147.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.53	0	2.67	0.74	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.37	0	0.04	0.01	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.41	0	0.15	0.01	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.58	0	0.31	0.25	18.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	20.69	0	3.3	3.1	34.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.23	0.78	0.01	1.87	0.97	6.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	727.4	587.5	111.6	517.2	95.3	2039	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2470.7	470.9	2181	400	8597.2	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	30	0.9	22.9	5.9	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	18	0.9	13.2	4	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	1.9	2.4	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	4.3	0	5.1	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.1	0.2	5	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	0.5	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	80.02	27.22	76.98	8.77	311.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	17.55	21.82	3.34	8.77	68.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	4.5	0.98	0	15.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.39
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.44
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	484.82	4.5	655.27	97.2	2421	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	874.55	301.5	230.33	0	2003.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	91.59	9	46.54	162	647.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.32	20.25	93.95	0	786.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.15	6.75	19.92	0	138.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.67	0.58	0	5.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.39	17.25	16.49	0	144.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	1.02	0	2.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0.85	3	0	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.06	0.05	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0.05	0.16	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0.36	0.35	0	11.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.03	10.35	9.89	0	32.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	1.34	0.01	1.82	0.27	6.05	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.7	695.6	41.5	409.5	117.1	1987.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	175.4	1726.9	495.2	8380.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.3	16.2	7.9	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	10.6	2.1	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	2.6	0.5	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	10.08	62.47	16.73	296.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	9.72	5.52	1.75	52.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.71	0.75	0.32	13.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.8
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	788.7	577.6	105	425.6	100.6	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2435.4	445.2	1789.6	424.8	8418.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34	1	16.7	3.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.4	0.3	15.3	2.2	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	0.1	2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.48	25.38	55.37	16.3	293.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.07	20.73	4.88	0.91	61.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	5	1.83	0.57	0.27	12.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.27
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.07	1.08	480.42	250.65	2243.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1083.65	426.6	179.4	67.5	2395.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	86.62	6.48	51.73	4.05	432.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	313.17	21.6	113.07	8.64	862.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	70.63	35.64	17.54	5.94	216.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.45	0.43	0.49	0.1	7.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	20.84	8.1	5.38	2.02	138.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.12	0.22	3.4	0.51	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.11	0.03	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.26	0.1	0.2	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	6.91	0.51	0.29	0.1	9.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	8.45	4.85	3.22	1.21	25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0	1.33	0.69	5.6	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	654.7	536.7	125.9	551.4	117.1	1986.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2262	531.1	2327.6	495.2	8382.9	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	33.4	7.5	19.1	7.9	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11.1	3.4	12.4	2.1	40.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	1.8	0.5	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.9	0	4.7	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	80.78	16.28	91.29	16.73	316.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	17.98	15.3	3.03	1.75	63.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	10.22	0	1.2	0.32	14.05	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.56
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	379.94	99.57	655.79	144.27	2089.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1562.96	288.47	229.35	102.05	2756.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	114.42	245.48	16.47	28.35	719.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	289.38	198.4	29.23	70.47	936.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	92.7	24.54	18.66	4.59	188.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	3.14	0.2	0.6	0.18	5.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	59.46	1.7	7.02	5.17	175.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.26	0.07	2.64	0.74	8.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.3	0.06	0.05	0.02	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.33	0.32	0.02	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.55	0.19	0.46	0.3	7.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	17.31	1.02	4.21	3.1	32.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	1.05	0.27	1.82	0.4	5.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	689	643.6	46.5	483.1	95.3	1957.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2040	400	8253.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.2	4	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	2.4	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.83
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.2	573.9	95.7	479	133.6	2010.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2021.9	559.5	8477.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11	6.7	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2	4	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2001.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8440.2	0
Białko [g]	10%	NAN	96.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.01	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2311.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2462.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	610.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	918.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.66	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	166.54	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.77	0