

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana.</p>	<p>1. <b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczyce</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p>		<p>cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 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 pomidorowa, zabieleną 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</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# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 150.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03**

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>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</li> <li><b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% 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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], 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><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki owsiane 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,</b></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><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>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# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</li> </ol>

<p><b>mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>		<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznik z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotan sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

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>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# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 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>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</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> </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 130.00g</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# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rw filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 99%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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# 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>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><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></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>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> <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	839.9	662.6	205.6	477.8	95.3	2281.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3535.3	2780.2	871.9	2004.2	400	9591.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	45.7	20.2	20.5	5.9	124.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.9	24.9	1.7	20.8	4	76.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	7	0.5	3.5	2.4	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.5	6	0.7	3.9	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	3.6	0.2	4	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.9	14.9	58.7	111.6	0	254.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	125.38	68.59	27.38	52.53	8.77	282.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.76	12.26	19.27	2.8	8.77	60.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.75	9.46	0.23	1.1	0	17.57	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	24.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.17
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	46
Sód [mg]	10%	NAN	1134.1	262.12	117.18	530.57	97.2	2141.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	1003.22	1326.52	36.65	334.64	0	2701.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.79	94.45	9.81	38.21	162	641.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	489.39	258.4	43.28	142.07	0	933.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.69	98.58	4.02	28.46	0	238.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.48	3.57	0.5	1.63	0	9.19	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	24.13	25.28	36.97	10.02	0	96.41	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.37	0.29	0.27	1.96	0	3.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.36	2.73	0.12	1.94	0	9.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.4	0.02	0.08	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.3	0.08	0.21	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.43	4.78	0.1	2.71	0	10.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.48	15.16	0	6.01	0	35.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	0.72	0.32	1.47	0.27	5.35	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	647.3	718.7	131.5	442.5	95.3	2035.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	3020.1	557.8	1862.3	400	8576.9	0
Białko [g]	10%	NAN	34	41.4	16.5	17.6	5.9	115.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	24.1	0.3	14.3	4	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8	0	2.1	2.4	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8.3	0	5.9	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.2	0	5.5	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	158.3	0	18.1	0	188.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	88.21	16.42	61	8.77	278.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.85	14.26	3.51	8.77	59.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.5	1.8	0.87	0	13.37	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.1
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.83
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	426.85	55.8	589.18	97.2	2299.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1260.52	120.6	218.45	0	2173.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	226.85	3.6	37.39	162	765.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	569.7	8.1	91.32	0	1067.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	97.34	2.7	18.78	0	175.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.43	0.27	0.86	0	5.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	12.85	6.9	90.07	0	115.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.67	0	2.16	0	3.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.37	0.34	3.79	0	9.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.3	0.02	0.04	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.02	0.1	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	14.69	0.14	3.79	0	19.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	4.13	6.87	0	22.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.18	0.15	1.63	0.27	5.74	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	762.9	615.8	100.7	486.6	108.4	2074.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3220.4	2594	424.8	2053.4	457.9	8750.7	0
Białko [g]	10%	NAN	36.4	36.1	6	16.9	6.1	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	16.7	2.7	11.4	2	49.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	6.6	1.7	2.6	0.4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.2	0.5	3.6	0.5	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.1	0	3.7	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	8.1	105.7	0.3	230	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.07	82.47	13.03	79.15	16.42	309.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	20.35	12.24	4.53	1.47	55.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	0	0.58	0.32	8.53	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.94
Sód [mg]	10%	NAN	1169.38	179.49	79.66	715.97	140.57	2285.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	230.78	181.19	93.42	1779.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	196.39	41.59	19.71	738.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	158.72	79.17	48.87	1012.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	19.63	17.31	3.78	144.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0.16	1.08	0.17	5.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	1.36	4.43	5.17	92.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0.01	1.52	0.34	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0.06	1.97	0.74	6.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0.05	0.05	0.02	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0.26	0.17	0.09	1.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0.15	0.22	0.28	5.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0.81	2.66	3.1	25.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.24	0.49	0.22	1.98	0.39	5.71	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	724.3	680.5	180.1	386.8	116.4	2088.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2857.1	756.2	1629.2	491.9	8789.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	51.2	15.3	18.2	7.9	124.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	24.3	7	11.1	2.1	61.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	4.4	4	2.8	0.4	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	10.1	0	3.5	0.5	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.5	0	4.1	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	240.6	0	56.2	0.5	307.7	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.1	14.62	54	16.49	267.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	14.35	13.72	3.88	1.66	48.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.27
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	367.69	381.6	498.16	142.92	2707	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1345.87	0	391.53	93.42	2468.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	161.84	0	45.43	29.97	521.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	327.87	0	137.5	73.44	944.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	105.54	0	21.68	8.36	221.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.38	0	1.23	0.16	9.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	80.54	0	27.01	2.02	121.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.34	3.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.28	0	2.34	0.51	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.57	0	0.08	0.02	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.54	0	0.17	0.13	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.16	0	3.63	0.15	8.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.09	0	8.04	1.21	52.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	1.02	1.06	1.38	0.39	6.76	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	753.4	573.9	148.5	444.7	114.1	2034.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3177.6	2414.9	630	1874	480.7	8577.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	25.4	17.1	15.8	4.7	96.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.8	15.9	0.3	12.3	3.4	50.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	3.8	0	1.7	0.8	11.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.4	6.9	0	4.8	0.5	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	2.7	0	4.8	1	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	285.2	0	0	0	297.5	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.73	86.86	19.84	68.2	16.12	304.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.38	12.18	19.66	2.88	0.98	63.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.29	9.21	1.26	1.25	0.32	14.35	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.11
Sód [mg]	10%	NAN	842.16	205.04	54	453.58	241.2	1795.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	592.94	1783.47	0	237.16	76.14	2689.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	377.22	239.45	0	15.79	2.42	634.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	417.9	453.65	0	30.22	5.67	907.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.99	113.51	0	18.72	2.16	192.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	5.15	0	0.58	0.13	7.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.69	67.03	0	7.27	5.17	86.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.43	0	1.01	0.33	3.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	2.17	0	2.74	0.74	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.37	0	0.05	0.01	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.79	0	0.02	0.01	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	4.72	0	0.48	0.25	6.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.01	31.48	0	4.36	3.1	42.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.56	0.15	1.25	0.67	4.48	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	531.1	105	582.6	95.3	2022.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2457.9	400	8534.4	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	32.9	5.9	113	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.8	4	41.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.4	2.4	12.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.7	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.6	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	119.7	0	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	86.09	8.77	310.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.75	8.77	69.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.47
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	799.97	97.2	2318.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	1162.03	0	3585.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	54.3	162	650.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	354.76	0	1154.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	76.58	0	252.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	2.24	0	8.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	36.77	0	93.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.55	0	7.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.16	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.34	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	6.34	0	22.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.22	0.27	5.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	697.1	98.5	477.6	95.3	2095.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2938.6	417.2	2016.7	400	8839.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28	51.8	2.3	19	5.9	107.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	14.6	1.1	10.1	4	45.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	3.2	0.3	2.4	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.7	0.4	1.4	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.4	0.1	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	163.3	35.2	0	0	325.6	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	95.38	20.06	77.77	8.77	322.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.53	10.34	2.55	8.77	59.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.86	0.71	0.64	0	17.45	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.65
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	440.9	43.27	1095.75	97.2	2516.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	2092.24	56.73	152.41	0	2966.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	139.01	7.43	8.74	162	624.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	678.17	28.71	11.35	0	1197.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	141.96	2.88	5.77	0	248.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	4.32	0.39	0.41	0	8.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.92	0.16	1.01	0	3.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	3.1	0.17	1.98	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.43	0.02	0.03	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.6	0.06	0.02	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	22.63	0.13	0.51	0	24.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1.22	0.12	3.04	0.27	6.29	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2090.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8808.6	0
Białko [g]	10%	NAN	111.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	54.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	258.2	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	296.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.81	0
% energii z białka	10%	18	-	23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	57	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2294.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2623.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	653.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1031.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	210.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.73	0