

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP KOPIA

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-03-11
<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, 2024-03-11**

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>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 200.00g</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 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 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>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, 2024-03-12

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>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 250.00g</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 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica 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>P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><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%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 250.00g 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 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 ryбно-jajeczna 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 29%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 14%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, 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, 2024-03-13

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>P#w polędwica sopocka aró 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> <li>P# dżem brzoskwininowy 25.00g [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# 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>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g 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>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</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# 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>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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><b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></li> </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/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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 60.00g</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 2 150.00g 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> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 100.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb 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, 2024-03-16

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: przecięty 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><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> <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>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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> <li>Skyr naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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 150.00g</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 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 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), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	689	670.2	46.5	459.5	137.5	2003	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2814.9	196.6	1937	578.1	8439	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	52.1	0.5	17.2	6.8	106.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.9	0.2	12.4	4.9	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.8	0	2.2	1.2	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.3	0	4.4	0.5	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.4	0	4.8	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	125.4	0	0.5	0	136.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	68.99	11.25	70.13	16.46	283.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	14.86	10.35	5.73	1.04	46.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.33	1.53	1.08	0.32	15.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.69
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	335.98	3.6	593.37	349.2	2323.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	2413.04	0	243.24	76.14	3300	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	112.42	0	67.4	2.42	476.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	710.72	0	86.79	5.67	1166.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	154.81	0	19.79	2.16	223.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.51	0	0.84	0.13	5.99	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	4.74	0	2.67	0.74	10.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.44	0	0.04	0.01	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.54	0	0.15	0.01	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	27.15	0	0.31	0.25	29.16	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	2.89	0.93	0.01	1.64	0.97	5.8	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	656.1	586.2	198.5	542.8	95.3	2079.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.2	2470.8	840.4	2286.1	400	8769.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	38	17.1	22.6	5.9	116.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	13.5	0.9	16.7	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.3	0	2.5	2.4	11.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.5	0	6.9	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0.2	5.6	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	109.4	0	65.4	0	187.2	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.32	82.01	32.76	75.78	8.77	303.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	14.65	27.36	2.46	8.77	69.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.76	4.5	0.54	0	15.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.03
Sód [mg]	10%	NAN	1057.16	369.74	58.5	674.83	97.2	2257.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	1033.39	301.5	171	0	2103.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	111.3	9	31.88	162	652.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	379.02	20.25	82.76	0	878.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	76.71	6.75	16.72	0	150.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	3.09	0.67	0.8	0	6.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.73	17.25	4.05	0	132.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.45	0	1.33	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.41	0.85	3.28	0	8.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.21	0.06	0.04	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.35	0.05	0.16	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	13.58	0.36	0.23	0	15.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.24	10.35	2.42	0	25.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.02	0.16	1.87	0.27	5.64	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	719	643.9	191.4	409.5	117.1	2081.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3038.6	2710	800.4	1726.9	495.2	8771.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.3	46.4	11.1	16.2	7.9	111.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.8	18.7	9.8	10.6	2.1	54.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	4.5	6.5	2.6	0.5	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	6.7	0	1.4	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.3	0	3.1	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	0	0.5	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.84	75.56	15.48	62.47	16.73	293.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.95	14.08	15.12	5.52	1.75	58.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.51	1.71	0.75	0.32	12.02	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.66
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	NAN	1224.46	292.85	54	773.94	144.27	2489.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1356.45	0	143.51	102.05	2143.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	224.52	0	28.31	28.35	549.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	313.34	0	18.3	70.47	700.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	70.44	0	14.58	4.59	134.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.63	0	0.46	0.18	4.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.6	0	1.54	0.74	7.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.26	0	0.03	0.02	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.44	0	0.01	0.13	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.98	0	0.21	0.3	5.9	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	3.4	0.81	0.15	2.14	0.4	6.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	788.7	577.6	128.9	425.6	100.6	2021.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2435.4	546.4	1789.6	424.8	8520.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34	16.1	16.7	3.9	108.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.4	0.9	15.3	2.2	53.1	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	0.3	6.7	0.4	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0.3	5.8	1	15.4	-
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	14.33	55.37	16.3	282.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.07	5.1	4.88	0.91	45.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	5	0.93	0.57	0.27	11.12	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.91
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.25
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.07	49.27	480.42	250.65	2291.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1083.65	51.16	179.4	67.5	2019.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	86.62	7.29	51.73	4.05	433.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	313.17	58.45	113.07	8.64	899.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	70.63	17.41	17.54	5.94	197.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.45	0.52	0.49	0.1	7.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	20.84	0	5.38	2.02	130.33	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	0.18	3.4	0.51	9.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.11	0.05	0.04	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.26	0.01	0.2	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	6.91	0.11	0.29	0.1	8.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	8.45	0	3.22	1.21	20.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0.13	1.33	0.69	5.72	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	681.1	521.7	125.9	651.3	117.1	2097.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2878.8	2199.1	531.1	2744.3	495.2	8848.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	32.9	7.5	26.3	7.9	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	11	3.4	18.7	2.1	47.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.9	2.1	6.2	0.5	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	4.7	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	69.6	10.2	0	0.5	92.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.33	76.87	16.28	94.89	16.73	317.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.82	15.73	15.3	6.63	1.75	65.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	8.6	0	1.2	0.32	12.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.25
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.32
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.42
Sód [mg]	10%	NAN	821.08	343.04	99.57	691.79	144.27	2099.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.79	1436.06	288.47	229.35	102.05	2655.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	341.11	98.22	245.48	16.47	28.35	729.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	414.05	274.98	198.4	29.23	70.47	987.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.11	85.5	24.54	18.66	4.59	183.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.91	0.2	0.6	0.18	5.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	58.19	1.7	7.02	5.17	174.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.66	0.02	1.01	0.34	3.15	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.08	0.07	2.64	0.74	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.28	0.06	0.05	0.02	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.31	0.32	0.02	0.13	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.35	5.36	0.19	0.46	0.3	7.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	16.55	1.02	4.21	3.1	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.28	0.95	0.27	1.92	0.4	5.24	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

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	542.7	95.3	2017.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2292.7	400	8506	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	35.8	5.9	115.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.8	4	49.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	2.5	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.7	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.3	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	52.1	0	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	75.77	8.77	283.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.22	8.77	63.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.58
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.33
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	908.58	97.2	2363.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	481.56	0	2882.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	17.45	162	875.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	233.23	0	1263.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	43.41	0	216.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.76	0	6.6	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	1.72	0	7.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.1	0	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	10.77	0	28.31	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	2.52	0.27	5.9	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

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	786.2	639.1	95.7	360.3	133.6	2015.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3315.7	2697.1	403.8	1518.2	559.5	8494.5	0
Białko [g]	10%	NAN	39.6	41.7	3.2	14	14.8	113.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	11.9	2	10.3	6.7	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2.3	0.9	1.8	4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	4.9	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.5	0.2	4.3	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	120.2	0	0.5	0	236.8	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.93	95.47	16.4	53.03	3.37	286.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.44	16.29	7.61	3.72	3.37	50.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.7	0.62	0.69	0	15.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.94
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.75
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	50.3
Sód [mg]	10%	NAN	884.75	413.66	32.2	462.24	378	2170.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1389.53	34.11	183.55	0	2435.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	119.72	57.42	51.1	0	559.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	417.77	38.97	75.1	0	1024.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	90.78	11.61	8.36	0	209.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	4.23	0.35	0.51	0	8.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	128.39	58.31	0	10.73	0	197.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0.85	0	1.02	0	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.99	0.12	2.76	0	8.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.17	0.03	0.04	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.41	0.01	0.14	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	8.77	0.07	0.56	0	11.05	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	2.45	1.14	0.08	1.28	1.05	5.42	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2044.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8621.3	0
Białko [g]	10%	NAN	111.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	152.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	292.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2285.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	2505.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	611.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	988.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	164.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.71	0