Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek **4.** kolacja **5.** posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **brak (grupa) [właściciel: martazm]** **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**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, **Płatki owsiane 16%** 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 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: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. **Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g** składniki: Ziemniaki średnio 90%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, **#koperek suszony Prymat 0%** [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi 150.00g	1. **# placek biszkoptowy z galaretką 100.00g** składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, **Jaja kurze całe 18%**, **Mąka pszenna typ 550 12%**, Cukier 9%, **Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%**	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. **P# ser twarogowy chudy 50.00g** 6. **Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g** składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, **Jaja gotowane IŻŻ 17%**, **# Majonez Dekoracyjny Winiary 7%** [składniki: Olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**] 7. **Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g** składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, **Jaja gotowane IŻŻ 15%**, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], **Seler korzeniowy 8%**, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%**, **Kasza manna 8%** 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. **P# ser twarogowy chudy 50.00g** 7. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**] 8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. **P# zupa pomidorowa, zabielana 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. **P#o kluski półfrancuskie 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 35%, **Mąka pszenna typ 500 30%**, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%**, **Jaja kurze całe 10%**, **Masło ekstra 5%** 5. **P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%**, **Mąka pszenna typ 500 6%**, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 6. **Rw gotowany seler z marchewką 150.00g** składniki: Marchew 75%, **Seler korzeniowy 19%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 7. **P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, **Bułki pszenne zwykłe 20%**, **Jaja kurze całe 8%**	1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. **P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g** składniki: **Tuńczyk w wodzie 28%**, Woda wodociągowa 25%, **p# Ser twarogowy chudy 17%**, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż biały 16% 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól] 7. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. **P# zupa szpinakowa zabielana z kaszą orkiszową 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, **Kasza orkiszowa S 3%**, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. **Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g** składniki: **Mąka pszenna typ 500 40%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%**, **Jaja kurze całe 16%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 4. **P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g** składniki: **p# Ser twarogowy chudy 45%**, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen]	1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. **P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g** składniki: **Jaja gotowane IŻŻ 42%**, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. **P# chleb pszenny kawior 30.00g** 2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. **P# ser twarogowy chudy 20.00g**
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, **Płatki owsiane 16%** 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja,**	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. **Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, **Mleko spożywcze 1.5%**	1. 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%).]	1. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany	1. **P# chleb pszenny kawior 30.00g** 2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%**, **Kasza manna 8%** 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. **P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g** składniki: **p# Ser twarogowy chudy 58%**, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. **Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%**, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, **Jaja kurze całe 3%**, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. **Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g** [składniki: Mąka **pszenna**, woda, sól] 4. **Rw ziemniaki duszone 250.00g** składniki: Ziemniaki średnio 80%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%** 5. **Jaja gotowane w koszulce 100.00g** 6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. **P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g** składniki: **Dorsz mrożony 30%**, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. **P# chleb pszenny kawior 30.00g** 2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż biały 16% 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. **P# ser twarogowy chudy 50.00g** 7. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**] 8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. **Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza orkiszowa S 30%** 4. P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 5. **Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g** składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Sól biała 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. **P# sałatka jarzynowa 210.00g** składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, **Jaja gotowane IŻŻ 14%**, **Seler korzeniowy 14%**, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, **Majonez dekoracyjny WINIARY 2%**, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, **Płatki owsiane 16%** 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. **P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g** składniki: **Jaja gotowane lŻŻ 92%**, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 8. 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]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. **P# rosół świąteczny 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler korzeniowy 4%**, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. **Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g** [składniki: Mąka **pszenna**, woda, sól] 4. **Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, **Bułki pszenne zwykłe 20%**, **Jaja kurze całe 8%** 5. **Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g** składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, **Seler korzeniowy 30%** 6. **Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g** składniki: Ziemniaki średnio 90%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, **#koperek suszony Prymat 0%** [składniki: koperek suszony] 7. **Rw sos warzywny 50.00g** składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%**, **Mąka pszenna typ 500 8%**, **Masło ekstra 2%**	1. **Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g** składniki: Jabłko 45%, **Mąka pszenna typ 500 18%**, **Jaja kurze całe 18%**, Cukier 18%, **Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%**	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**] 6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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	797.7	519.1	118.7	474.7	95.3	2005.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3361.6	2181.4	502.4	1995.2	400	8440.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	28.6	4	26.3	5.9	95.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	16.3	1.7	17.3	4	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.2	0.5	3.1	2.4	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.5	4.6	0.7	3.3	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.9	0.2	3.7	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.9	14.9	58.7	84.6	0	227.2	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.35	68.92	21.84	53.64	8.77	279.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.92	13.79	13.74	3.96	8.77	58.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.75	9.05	0.23	0.96	0	17.02	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.16
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.22
Sód [mg]	10%	NAN	1101.7	201.27	63.18	525.39	97.2	1988.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	1003.22	1287.41	36.65	327.96	0	2655.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.79	85.47	9.81	74.85	162	668.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	489.39	252.08	43.28	218.87	0	1003.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.69	94.96	4.02	28.73	0	235.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.48	3.52	0.5	1.4	0	8.91	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	24.13	26.8	36.97	8.53	0	96.45	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.37	0.29	0.27	1.74	0	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.36	2.23	0.12	1.84	0	8.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.4	0.02	0.08	0	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.29	0.08	0.37	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.43	4.71	0.1	2.17	0	9.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.48	16.08	0	5.11	0	35.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.55	0.17	1.45	0.27	4.97	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	657.4	66.9	561.2	95.3	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2761	282.5	2366.1	400	8546.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	23.2	0.5	15	4	53.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	7.8	0	2.2	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8	0	5.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4	0.1	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	126.6	0	18.1	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	83	16.33	85.44	8.77	297.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.74	13.09	3.73	8.77	58.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.34	2.7	0.87	0	14.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	369.84	2.7	792.58	97.2	2392.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1120.91	180.9	218.45	0	2094.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	222.19	5.4	37.39	162	762.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	477.94	12.15	91.32	0	979.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	84.6	4.05	18.78	0	164.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.12	0.4	0.86	0	5.76	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.92	12.85	10.35	90.07	0	119.2	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.6	0	2.16	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.25	0.51	3.79	0	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.26	0.04	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.03	0.1	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	10.82	0.21	3.79	0	15.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	6.2	6.87	0	24.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.02	0	2.2	0.27	5.98	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	718.4	615.8	41.5	486.6	108.4	1970.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.8	2594	175.4	2053.4	457.9	8314.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	36.1	0.3	16.9	6.1	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	16.7	0.3	11.4	2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	6.6	0	2.6	0.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.2	0	3.6	0.5	11.4	-
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	0	105.7	0.3	221.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.94	82.47	10.08	79.15	16.42	305.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.1	20.35	9.72	4.53	1.47	52.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	1.71	0.58	0.32	10.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.98
Sód [mg]	10%	NAN	1043.38	179.49	0	715.97	140.57	2079.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	0	181.19	93.42	1548.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	0	41.59	19.71	541.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	0	79.17	48.87	853.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	0	17.31	3.78	125.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0	1.08	0.17	5.79	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.07	69.73	0	4.43	5.17	91.41	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.82	0	1.52	0.34	3.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0	1.97	0.74	6.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.05	0.02	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0	0.17	0.09	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0	0.22	0.28	5.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0	2.66	3.1	24.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.49	0	1.98	0.39	5.19	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	629.3	46.5	505.5	100.6	2006.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2641.7	196.6	2133	424.8	8451.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	42.3	0.5	22.1	3.9	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.5	0.2	11.8	2.2	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.9	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.1	11.25	78.43	16.3	288.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	14.35	10.35	4.1	0.91	44.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	328.99	3.6	701.56	250.65	2601.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1241.92	0	391.53	67.5	2339.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	161.84	0	45.43	4.05	495.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	327.87	0	137.5	8.64	880.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	105.54	0	21.68	5.94	219.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.38	0	1.23	0.1	9.28	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	0.33	3.71	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	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.54	0	0.17	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.16	0	3.63	0.1	8.31	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	0.91	0.01	1.94	0.69	6.5	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	684	573.9	61.5	563.4	114.1	1997.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2414.9	260.5	2377.7	480.7	8421.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	25.4	0.9	19.6	4.7	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	15.9	0.3	12.9	3.4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.8	0	1.9	0.8	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6.9	0	4.8	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.7	0	4.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	0	0	297	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.86	14.31	92.64	16.12	321.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	14.13	3.1	0.98	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	1.26	1.25	0.32	14.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.44
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	205.04	0	656.98	241.2	1921.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1783.47	0	237.16	76.14	2658.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	239.45	0	15.79	2.42	592.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	453.65	0	30.22	5.67	843.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	113.51	0	18.72	2.16	189.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	5.15	0	0.58	0.13	7.25	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	5.17	85.8	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	1.43	0	1.01	0.33	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.17	0	2.74	0.74	8.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.37	0	0.05	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.79	0	0.02	0.01	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.72	0	0.48	0.25	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	3.1	42.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.56	0	1.82	0.67	4.8	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	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	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	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	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	2.33	0.27	5.89	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	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	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	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	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	0.12	3.04	0.27	6.09	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2002	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8439.1	0
Białko [g]	10%	NAN	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	230.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	304.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.04	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2254.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	2463.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	618.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	938.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	198.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.57	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	98.51	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.63	0