

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-25
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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-25				
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 jaja, mleko, nasiona sezamu]</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 (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej</p>	<p>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</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]</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>2. <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).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g</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%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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%), 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).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, substancje zmacniacz 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>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [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>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>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-26**

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%</b>, <b>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 <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</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%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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>]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [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>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%</p>	<p><b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>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 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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</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><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</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>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>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> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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 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> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-28

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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [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><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</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%</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>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</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> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>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 pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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: 5 - Piątek, 2024-03-29

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%), 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).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. <b>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g</b> [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>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>1. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. <b>P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. <b>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g</b> składniki: Marchew 100%</p> <p>5. <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]</p> <p>6. <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]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <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).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g</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>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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%), 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).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna</b></p>	<p>1. <b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. <b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>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></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 (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica 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 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></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>2. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</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></p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. 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>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</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>(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. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica 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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>3. <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>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).]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>7. <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>8. <b>#kielbasa biała 40.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać <b>seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>3. R w trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</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>6. 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>San petitti biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>2. <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>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	791.2	636.6	105	395.5	100.6	2029.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1665.7	424.8	8547.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	15	3.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	11.8	2.2	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.8	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	25.38	57.56	16.3	298.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	2.9	0.91	57.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.29
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	541.35	250.65	2098.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	426.6	181.36	67.5	3505.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	6.48	32.04	4.05	511.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	21.6	73.27	8.64	1265.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	35.64	22.44	5.94	315.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.43	0.67	0.1	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	8.1	59.86	2.02	113.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.22	2.78	0.51	11.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.03	0.04	0.01	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.1	0.07	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.51	2.5	0.1	26.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	4.85	2.89	1.21	35.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0	1.5	0.69	5.24	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-26

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	629.8	662.9	89.2	498.4	95.3	1975.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2788.2	376.7	2102	400	8328.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26	37.3	0.7	18.6	5.9	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	20.6	0.7	12.5	4	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.3	0	4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.3	0.1	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	69.4	0	126.8	0	207.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.74	21.78	78.71	8.77	302.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.01	17.46	4.07	8.77	64.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.48	3.6	1.72	0	15.11	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	207.28	3.6	707.42	97.2	2072.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1123.08	241.2	363.62	0	2275.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	153.02	7.2	69.11	162	680.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	421.28	16.2	121.24	0	843.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	89.32	5.4	28.45	0	168.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.11	0.54	1.62	0	6.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	59.68	13.8	35.63	0	121.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.95	0.68	2.52	0	10.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.05	0.08	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.41	0.04	0.25	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.2	0.28	0.48	0	15.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	35.81	8.27	21.38	0	72.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.57	0.01	1.96	0.27	5.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-27

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	773.6	624.7	61.5	477.9	114.1	2052.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.8	2622.6	260.5	2017.1	480.7	8650.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	44.4	0.9	16.8	4.7	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	21.4	0.3	10.9	3.4	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.2	0	2	0.8	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.3	0	3.5	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.1	0	4.3	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	200.7	0	0.3	0	212	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.97	69.51	14.31	78.49	16.12	309.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.95	15.47	14.13	4.73	0.98	50.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.26	0.92	0.32	17.05	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.98
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.57
Sód [mg]	10%	NAN	1140.49	379.55	0	664.35	241.2	2425.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1533.83	0	211.45	76.14	2388.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	180.53	0	51.1	2.42	528.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	309.5	0	66.34	5.67	745.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	78.11	0	17.89	2.16	145.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.49	0	0.7	0.13	5.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.71	0	5.07	5.17	59.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.68	0	1.06	0.33	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.05	0	2.33	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.38	0	0.11	0.01	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	5	0	0.28	0.25	6.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	22.02	0	3.04	3.1	35.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.05	0	1.84	0.67	6.06	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-28

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	698.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2037.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2948.5	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8590.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	40.6	0.3	26.3	7.9	105	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	15.1	0.3	13.9	2.1	46.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	7.6	0	3.4	0.5	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4	0	4.5	0.5	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1.2	0	4.5	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	162.3	0	83	0.5	332.4	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	90.82	10.08	77.96	16.73	308.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	20.13	9.72	3.5	1.75	49.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.9
Sód [mg]	10%	NAN	1138.33	360.75	0	716.53	144.27	2359.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	1673.41	0	455.76	102.05	2898.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	173.5	0	35.29	28.35	531.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	460.46	0	180.32	70.47	1161.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	106.6	0	34.21	4.59	234.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	5.45	0	1.58	0.18	10.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.55	0	2.17	0.34	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	1	0	2.04	0.74	6.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.27	0	0.1	0.02	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.48	0	0.19	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	14.41	0	4.87	0.3	21.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1	0	1.99	0.4	5.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-29

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	660.2	694.7	46.5	509.6	117.1	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.5	2915.4	196.6	2152.1	495.2	8550.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	38.2	0.5	17	7.9	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	25.1	0.2	10.7	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	5	0	1.7	0.5	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.6	0	3.7	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.1	0	4.2	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	94.7	0	0	0.5	107.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.02	84.35	11.25	86.56	16.73	310.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.54	16.56	10.35	2.75	1.75	56.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.35
Sód [mg]	10%	NAN	816.31	334.19	3.6	650.91	144.27	1949.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.15	2052.26	0	201.85	102.05	2947.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.47	130.65	0	14.47	28.35	505.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	392.45	486.13	0	25.74	70.47	974.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.3	124.12	0	16.85	4.59	194.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	3.41	0	0.51	0.18	5.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.67	0	1.01	0.34	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	5.06	0	2.31	0.74	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.33	0	0.04	0.02	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0	0.02	0.13	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	8.03	0	0.38	0.3	10.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.92	0.01	1.8	0.4	4.87	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-30

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	697.2	693.5	105	457.2	95.3	2048.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	2912	445.2	1933.9	400	8636.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	45.4	1	20	5.9	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	24.2	0.3	7.3	4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.3	0.1	1.6	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.7	0	1.5	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.7	0	0.5	0	152.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	78.66	25.38	78.04	8.77	307.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	20.94	20.73	3.25	8.77	67.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.49	1.83	0.64	0	15.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	287.33	1.08	890.97	97.2	2521.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1962.18	426.6	178.37	0	3108.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	365.42	6.48	35.63	162	837.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	694.62	21.6	76.15	0	1091.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	137.63	35.64	8.56	0	226.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.99	0.43	0.51	0	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	94.33	8.1	10.35	0	124.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0	1.02	0	2.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	5.23	0.22	1.98	0	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.41	0.03	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.81	0.1	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	16.54	0.51	0.56	0	19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	56.59	4.85	6.2	0	74.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.79	0	2.47	0.27	6.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-31

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	788.3	540.9	170.5	467.5	95.3	2062.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3317.8	2284	720.8	1975.1	400	8697.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	49.5	4	18.6	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.3	8	3.1	9.2	4	48.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.4	2.2	0.5	2.2	2.4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	2.3	0	1.4	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	1.6	0	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	114.2	0	0	0	251.5	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.61	72.35	31.95	77.56	8.77	303.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.39	13.52	16.2	2.39	8.77	55.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.7	0.58	0.54	0	15.17	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.75
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.63
Sód [mg]	10%	NAN	1129.87	255.4	82.8	1100.25	97.2	2665.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	686.28	2118.08	0	135.13	0	2939.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.15	149.58	0	11.98	162	624.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.48	642.99	0	17.29	0	1139.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.79	137.5	0	13.33	0	241.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.36	3.65	0	0.36	0	7.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	85.18	0	4.05	0	101.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.67	0	1.01	0	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.06	1.71	0	1.51	0	6.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.43	0	0.03	0	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.57	0	0.01	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	22.56	0	0.2	0	24.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	51.1	0	2.42	0	60.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	0.7	0.23	3.05	0.27	6.66	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2033.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8571.9	0
Białko [g]	10%	NAN	99.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.6	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.6	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2298.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	2866.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	602.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1031.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.18	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	97.45	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.74	0