

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.03.2024 rok Pilotaż DP 2

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: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

### 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# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</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>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, <b>Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [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>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>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, 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>	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	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>Bułki grahamki 55.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [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>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></p> <p>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%</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 brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami 150.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw 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>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p> <p>2. Jabłko 50.00g</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 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: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [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>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>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%</p>	<p>1. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. 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]</p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. 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%).]</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</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 graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

## 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# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</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 200.00g</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>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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 graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-29</b>				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li>2. <b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>3. <b>P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 50%</b>, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Chrzan tarty Motyl 2%</b></li> <li>4. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>5. Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>5. 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. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>3. Ogórek 30.00g</li> <li>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>
--	--	--	--	--

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica 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>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 <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</p>	<p>1. <b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki 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%</p> <p>2. <b>Kasza bulgur ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</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>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p>	<p>1. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>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%</p>				
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-31</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <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>]</p>	<p>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%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, <b>Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></p> <p>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]</p>	<p>1. <b>#sernik 50.00g</b> składniki: <b>#Twaróg sernikowy 63%</b> [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, skrobia modyfikowana, kultury bakterii mlekowych], #Herbatniki 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, woda, roślinny olej palmowy, cukier inwertowany, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu, sól, serwatka w proszku z <b>mleka</b>, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: pirofosforan kwasu sodu, substancja konserwująca - <b>metasiarczyn</b> potasu. Zawiera <b>siarke/siarczyn</b>, lecytyna słonecznika, aromat wanilina.], Cukier 13%, <b>Masło ekstra 6%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 5%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], <b>Jaja kurze całe 0%</b></p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. P#w filet złocisty/poledwica 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>]</p> <p>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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



			<p>zawierać <b>seler, gorczycę</b></p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	---	--

## 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	457.2	520.6	105	405.2	95.2	1583.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1924.3	2189	445.2	1697.9	400.6	6657.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.3	37.7	1	11.1	3.8	75.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	16.8	0.3	16.4	2.4	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	2.1	0.1	3.1	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	8.2	0	4.9	0.5	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.4	0	5.7	1.3	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	87.2	0	0	0	97.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	68.84	57.16	25.38	56.92	15.52	223.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.07	10.55	20.73	3.11	1.42	49.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	5.39	1.83	7.54	2.26	24.03	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.17
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	758.04	727.1	1.08	599.23	247.41	2332.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	728.49	801.2	426.6	383.51	126.9	2466.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298	47.34	6.48	51.47	9.45	412.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.12	372.01	21.6	206.65	57.51	1127.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.39	59.97	35.64	73.81	19.71	301.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.42	1.47	0.43	2.8	0.75	8.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	6.73	8.1	10.23	32.4	72.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.29	0	1.01	0.33	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	3.04	0.22	3.48	1.28	11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.16	0.03	0.23	0.06	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.26	0.1	0.12	0.04	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	16.06	0.51	3.73	1.42	24.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	4.04	4.85	5.45	19.43	42.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	2.01	0	1.66	0.68	5.83	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	463.9	579.8	168.2	362	95.3	1669.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1952.9	2438.8	708.7	1518.9	400	7019.5	0
Białko [g]	10%	NAN	24.9	37.9	6.1	14.7	5.9	89.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	16.1	4	12.5	4	49.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	2.8	1.4	2.8	2.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	6.3	0.7	4.4	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.7	0.8	5	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	67.2	0	126.8	0	204.8	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.57	75.8	28.25	51.69	8.77	231.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.9	8.08	8.7	5.64	8.77	45.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.67	10.25	2.76	8.38	0	28.07	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	51.29
Sód [mg]	10%	NAN	625.47	195.82	47.61	496.55	97.2	1462.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	675.12	790.48	162.63	663.77	0	2292.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.98	67.61	91.98	90.71	162	730.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.22	380.87	120.96	291.16	0	1307.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.01	98.59	36.18	80.92	0	329.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.32	2.54	1.18	3.88	0	10.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	26.2	3.45	94.2	0	133.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.62	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	2.91	0.54	4.54	0	10.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.3	0.12	0.28	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.27	0.04	0.36	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.63	13.66	0.29	4.77	0	21.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	15.72	2.06	56.52	0	80.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	0.54	0.13	1.37	0.27	3.65	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	559.4	541	133.4	354.3	103.2	1691.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2351	2266.4	566.1	1484.3	433.2	7101.2	0
Białko [g]	10%	NAN	31.1	37.6	16.7	11.7	4.5	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	22.6	0.2	13.4	3.6	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	4.1	0	1.9	0.8	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	9.4	0	5.4	0.5	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	6	0	6	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	124	0	0	0	134.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.89	51.49	16.78	51.56	14.1	205.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.8	10.82	15.88	3.01	0.57	45.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.99	9.75	1.53	9.85	1.86	30.99	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.94
Sód [mg]	10%	NAN	2341.59	579.25	57.6	586.74	236.07	3801.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.5	1403.47	0	382.62	91.8	2551.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	594.55	105.48	0	49.62	9.99	759.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	408.74	259.28	0	182.94	55.35	906.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.9	90.59	0	64.96	18.89	281.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.53	3.16	0	2.68	0.64	9.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	87.44	0	13.61	1.79	163.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.59	0	1.01	0.33	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.24	3.86	0	3.97	0.7	11.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.26	0	0.23	0.06	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.32	0	0.11	0.02	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.5	4.94	0	3.91	1.06	14.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	49.45	0	8.16	1.07	95.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.5	1.6	0.16	1.62	0.65	9.5	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	493.2	578.1	85.8	454.7	118.9	1731	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2077.7	2435.6	360.8	1910	499.5	7283.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29	36.6	4.1	24.5	6.8	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	12.2	2.8	14.3	3.9	45.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	1.6	3.4	1.6	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	4.3	0	4.9	0.5	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	2.3	0	5.8	1.3	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	88.3	0	83	0	182.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.91	86.54	11.29	61.7	15.07	244.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.63	18.1	10.21	2.95	1.34	48.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.58	12.5	0.9	9.64	2.26	31.9	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.03
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	NAN	695.94	560.5	65.7	621.76	938.61	2882.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	767.64	1092.07	60.3	688.86	126.9	2735.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.15	108.5	109.8	70.48	160.78	786.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	579.02	321.52	4.05	395.78	57.51	1357.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	115.99	78.83	1.35	102.52	19.71	318.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.28	3.57	0.13	4.34	0.75	12.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	14.91	3.45	32.64	32.4	96.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.54	0	2.17	0.33	4.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.87	1.49	0.17	3.01	1.28	8.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.18	0.01	0.35	0.06	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.31	0.01	0.31	0.04	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	10.75	0.07	9.25	1.42	24.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	8.94	2.06	7.34	19.43	45.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.93	1.55	0.18	1.72	2.6	7.2	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	231	835.5	112.7	409.3	106.2	1695	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	971.8	3501	473.4	1713.2	447.7	7107.4	0
Białko [g]	10%	NAN	11.4	37.7	6.7	12.2	7.7	75.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	6.2	35.5	4.2	18.1	2.2	66.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.4	5.2	2.4	4	0.4	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.7	17.8	0	4.2	0.6	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.3	0.1	5.4	1.3	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	80.9	0	0	0.5	82.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	34.53	96.78	12.46	53.06	14.71	211.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.48	15.59	11.29	4.99	1.34	39.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.77	11.38	1.08	7.47	1.86	26.57	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.09
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	48.33
Sód [mg]	10%	NAN	285.81	391.18	104.4	591.45	139.14	1511.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	405.93	1857.92	253.8	452.06	117.72	3087.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	72.73	108.07	170.1	44.21	35.9	431.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	200.21	450.86	18.9	192.2	120.15	982.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.6	121.72	7.2	68.65	21.33	265.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.83	3.85	0.45	2.59	0.7	9.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	35.29	17.25	12.56	1.79	129.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	1.44	0	1.01	0.34	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.25	6.85	0.85	3.55	0.71	15.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.35	0.05	0.24	0.07	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.29	0.03	0.1	0.15	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.1	7.6	0.85	4	1.11	16.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.66	21.17	10.35	7.54	1.07	77.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.79	1.08	0.29	1.64	0.38	3.77	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	472.9	458.5	162.2	398.5	95.3	1587.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1990	1932.7	684.1	1679.3	400	6686.2	0
Białko [g]	10%	NAN	22	39.9	5.7	22	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	10.3	3.5	7.9	4	38.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.9	1.5	1.7	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.6	0.4	1.9	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	1.6	0.5	4.5	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.9	0	82.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.67	54.79	27.72	64.12	8.77	226.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.47	13.66	13.48	5.3	8.77	54.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.32	6.59	2	8.92	0	24.84	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	52.84
Sód [mg]	10%	NAN	814.29	247.74	53.19	803.58	97.2	2016.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	615	1582.45	245.96	536.57	0	2979.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.78	308.78	98.82	83.69	162	946.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.14	561.93	86.94	344.35	0	1398.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.55	116.52	38.07	86.95	0	347.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.35	2.73	0.88	3.34	0	9.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	201.09	3.37	62.62	0	276.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0	1.03	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.28	2.47	0.34	3.71	0	8.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.32	0.08	0.3	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.63	0.06	0.35	0	1.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.9	15.17	0.36	5.59	0	25.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	52.37	2.02	37.57	0	97.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.68	0.14	2.23	0.27	5.04	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	568.5	487.6	97	329.7	95.3	1578.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2383.6	2054.5	407	1385.8	400	6631	0
Białko [g]	10%	NAN	24.9	33.4	3.3	14.9	5.9	82.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.4	11.1	4.1	9.3	4	52.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	2.1	2.4	2.1	2.4	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.4	0.9	1.8	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.4	0.1	4.2	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	79.2	10	0	0	226.5	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.7	67.25	11.58	50	8.77	205.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	10.16	8.91	3.16	8.77	45.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.58	7.81	0.07	7.29	0	21.76	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.04
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	47.6
Sód [mg]	10%	NAN	699.54	181.07	29.75	887.58	97.2	1895.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	772.59	1065.82	8.02	368.68	0	2215.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.05	84.52	2.57	40.33	162	600.49	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	544.37	348.65	9.59	187.21	0	1089.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	116.44	71.17	1.69	66.25	0	255.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4	2.59	0.08	2.71	0	9.39	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	13.35	69.08	0.38	58.87	0	141.7	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0.72	0.02	1.01	0	3.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	2.14	0.1	3.25	0	8.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.19	0	0.22	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0	0.14	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.95	7.46	0.04	4.16	0	14.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	38.28	0	35.32	0	81.61	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.94	0.5	0.08	2.46	0.27	4.73	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1648	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6926.6	0
Białko [g]	10%	NAN	88.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	144.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	221.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	26.88	0
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2271.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	2618.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	666.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1167.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	299.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.87	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	144.92	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	20.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	74.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.67	0