

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-03-18
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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%), 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>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 50.00g składniki: Banan 100%</li> <li>Skyr naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</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%), 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>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 50.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 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> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpól</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycza w puszcze 13%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li>Rw filec 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%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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> ]				
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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%), 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>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</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%), 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>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 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, 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, 2024-03-21

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>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <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>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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#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. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. <b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 7%</b></p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# bulgur w sałatce 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Kasza bulgur 10%</b>, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</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, 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>

wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, 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: **seler i gorczyce.**]

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</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><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

<p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. 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. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
--	---	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <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 siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>



<p>do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</p>	<p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		<p>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 konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <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>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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <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>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. <b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. R w jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</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) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>8. 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>wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	
--	--	--	--	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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	476.1	817	101.7	449.2	133.1	1977.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2004.7	3424.4	431.8	1886.9	558.3	8306.3	0
Białko [g]	10%	NAN	23	32	11.2	17.5	6.9	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.8	34.9	0.1	13.8	5.1	64.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	7.8	0	3.6	1.2	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	16.4	0	5.1	0.6	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	6.3	0	5	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	51.7	0	30.3	0	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	76.74	98.11	14.26	68.67	15.87	273.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.26	8.63	12.33	2.18	1.75	30.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.26	8.97	0.76	10.03	2.37	32.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.27
Sód [mg]	10%	NAN	898.26	961.75	36.45	656.28	348.12	2900.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	544.98	774.98	177.75	536.03	210.33	2244.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	97.48	67.96	2.7	59.44	10.8	238.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	359.51	317.47	9	331.19	60.48	1077.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101.5	122.42	14.85	101.78	21.06	361.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.86	2.67	0.18	3.94	0.86	11.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.64	20.7	3.37	18.19	10.35	66.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.46	0	1.27	0.33	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	4.07	0.09	2.77	1.18	11.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.66	0.01	0.5	0.08	1.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.27	0.04	0.23	0.03	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.91	8.19	0.21	6.81	1.52	22.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.19	6.57	2.02	5.81	6.2	28.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.49	2.67	0.1	1.82	0.96	7.25	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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	520.1	718.7	66.2	505.4	95.3	1905.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2185.7	3027	279.7	2121.5	400	8014	0
Białko [g]	10%	NAN	21.4	41.2	1.7	23.2	5.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	20.1	0.9	17.1	4	58.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.6	0.1	2.7	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	8.1	0	3	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4.5	0	4.8	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	69.1	0	87	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.7	95.31	13.5	69.62	8.77	264.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.69	16.74	9	3.21	8.77	43.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.22	4.49	1.35	10.2	0	26.27	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.59
Sód [mg]	10%	NAN	1155.75	389.38	0	842.39	97.2	2484.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	509.23	1008.05	0	502.52	0	2019.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	75.57	143.05	0	62.62	162	443.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	304.48	355.06	0	319.93	0	979.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	100.83	82.12	0	97.38	0	280.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.66	2.47	0	4.28	0	10.42	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	57.18	46.47	0	59.14	0	162.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.01	0.4	0	1.43	0	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.5	4.07	0	3.68	0	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.23	0	0.33	0	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.34	0	0.3	0	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.1	12.44	0	5.87	0	24.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.31	27.88	0	35.48	0	97.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	1.08	0	2.33	0.27	6.21	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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	720.6	641.1	95.3	465.5	104.5	2027.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.3	2681.6	400	1957.7	438.9	8511.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	36.5	5.9	23.8	4.5	102.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	32	4	12.5	3.6	70.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	5	2.4	2.8	0.8	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	14.9	0	4	0.5	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	7.6	0	5.6	1.3	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	118.2	0	40.5	0	169.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.32	54.48	8.77	69.52	14.42	261.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	13.28	8.77	2.59	0.92	41.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.18	5.97	0	10.34	2.05	31.56	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.06
Sód [mg]	10%	NAN	1110.94	406.22	97.2	670.95	237.95	2523.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	853.78	924.51	0	658.02	134.19	2570.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	384.78	88.06	162	72.83	8.36	716.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	673.52	130.24	0	379.33	54.81	1237.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.56	45.94	0	110.79	18.89	358.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.63	1.65	0	4.59	0.72	11.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.65	46.02	0	16.83	5.17	79.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.18	0	1.82	0.33	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.15	5.58	0	3.07	0.93	13.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.28	0	0.37	0.07	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.18	0	0.25	0.02	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.4	3.01	0	9	1.27	20.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.99	27.61	0	10.1	3.1	47.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.08	1.12	0.27	1.86	0.66	6.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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	700.8	745.7	46.5	492.7	90.1	2075.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2950.8	3139.1	196.6	2062.7	379.5	8728.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.9	40.1	0.5	14.5	3.7	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.9	19.5	0.2	21.9	2.3	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	6.9	0	3.2	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	6.9	0	9.8	0.5	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2	0	8	1.3	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.1	0	84.9	0	164.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.36	107.94	11.25	63.2	14.38	307.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	18.65	10.35	5.03	0.37	48.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	11.35	1.53	7.82	1.72	35.18	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.49
Sód [mg]	10%	NAN	1233.24	350.76	3.6	756.24	246.6	2590.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1515.28	0	511.39	58.05	3006.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	261.5	0	77.86	5.94	663.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	607.96	0	246.83	49.14	1537.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	202.14	0	85.53	16.73	472.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	4.74	0	3.41	0.59	14.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	106.04	0	69.5	0	190.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.5	0	1.42	0.33	3.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.91	0	6.17	0.67	12.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.77	0	0.24	0.05	1.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.66	0	0.26	0.01	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	4.59	0	4.59	1.01	16.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	63.62	0	39.36	0	112.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.97	0.01	2.1	0.68	6.47	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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	779.5	510.6	221.3	463.5	107.6	2082.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3279.2	2155.2	933.2	1943.2	453.4	8764.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.1	32.3	7.4	19.9	7.7	107.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.7	8.5	4.2	17.8	2.2	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2	1.1	3.1	0.5	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	2.8	1.1	7.4	0.6	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	1.6	1.3	7.1	1.3	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	47.4	0	25.2	0.5	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.39	80.39	40.36	60.17	15.03	308.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.1	15.66	7.38	2.57	1.69	42.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	8.85	4.05	8.78	2.05	36.84	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.67
Sód [mg]	10%	NAN	2735.79	781.19	21.15	617.6	141.03	4296.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	867.23	223.65	606.1	160.1	2766.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	196.67	29.7	64.65	34.29	947.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	147.3	201.59	335.98	119.61	1442.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	49.86	61.65	94.1	21.33	396.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	2.07	1.88	3.56	0.78	13.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	35	1.98	15.95	5.17	118.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.42	0.34	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.77	0.76	4.77	0.93	12.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.15	0.19	0.31	0.07	1.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.2	0.07	0.21	0.15	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	2.83	0.4	5.81	1.32	16.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.76	1.19	9.57	3.1	58.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	2.16	0.05	1.71	0.39	10.74	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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	702.7	686.2	81	398.9	133.6	2002.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2955.8	2888	340.1	1678	559.5	8421.6	0
Białko [g]	10%	NAN	25.8	41.4	4.7	17.3	14.8	104.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	17.9	2.8	10.6	6.7	56.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	5.3	1.6	2.4	4	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3.8	0	1.9	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	2.4	0.1	4.4	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.8	0	0	0	31.1	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.38	95.89	9.53	62.68	3.37	288.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	9.71	8.37	3.46	3.37	39.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.32	12.42	1.08	8.61	0	38.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.5
Sód [mg]	10%	NAN	917.54	392.24	72	997.98	378	2757.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	881.42	580.32	253.8	422.72	0	2138.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	321.55	103.33	116.1	43.19	0	584.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.51	282.87	18.9	237.25	0	1107.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.58	111.63	7.2	82.9	0	363.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.47	2.81	0.45	3.12	0	10.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.53	16.51	17.25	57	0	106.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.59	1.63	0.85	3.34	0	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.39	0.05	0.27	0	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.19	0.03	0.14	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.64	5.54	0.85	5.16	0	19.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.31	9.91	10.35	34.19	0	63.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	1.08	0.2	2.77	1.05	6.89	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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	721	628.4	108.1	437.3	95.3	1990.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.6	2644	455	1849	400	8381.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.6	44.5	4.3	20.1	5.9	107.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	18.6	3	7.4	4	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	4.3	1.6	1.7	2.4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	6.9	0	1.5	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	4	0	3.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	82.6	0	0.5	0	210.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.75	74.21	16.74	72.95	8.77	283.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.95	10.58	14.58	5.73	8.77	53.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.33	7.07	1.8	0.91	0	23.12	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.89
Sód [mg]	10%	NAN	1025.35	195.77	66.6	1062.36	97.2	2447.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	945.58	1288.29	120.6	245.83	0	2600.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	342.53	116.95	111.6	42.76	162	775.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.5	446.26	8.1	88.57	0	1243.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.89	88.89	2.7	12.52	0	276.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.28	3.12	0.27	0.58	0	10.25	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	14.32	90.55	6.9	13.95	0	125.72	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.59	1	0	1.02	0	3.62	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.32	4.24	0.34	2.05	0	9.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.02	0.05	0	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.5	0.02	0.16	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.04	15.03	0.14	0.65	0	21.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	54.33	4.13	8.36	0	75.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.84	0.54	0.18	2.95	0.27	6.11	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2008.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8446.9	0
Białko [g]	10%	NAN	99.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	59.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	42.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.97	0
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2857.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	2478.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	624.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1232.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	358.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	11.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	121.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.13	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	20.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.14	0