

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
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>K# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</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</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# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. <b>P#o schab duszony w chrzanie 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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%), 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. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet,</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. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [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>

do gotowania 3%	2% 5. 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%		sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 6. 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> ]	
-----------------	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 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>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# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. K# farsz z kurczakiem i włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p> <p>2. <b>P# serek homogenizowany naturalny 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

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 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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, 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa zabielenia z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. <b>P# sos pieczarkowy 150.00g</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>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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%), 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>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. 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>1. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02

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# 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <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. <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# 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>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>P# 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. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/półdwica 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>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <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>6. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], 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. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomarańcza 60.00g</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%), 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>P# pasta z dorsza i fasoli 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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# 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>P#w poledwica 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>]</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# 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 jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li><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></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 100.00g</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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 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>
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05</b>				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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%), 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 60.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Rw zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</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 100.00g</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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
--	--	--	--	---

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	478.6	450.6	121.2	481.4	94	1626	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2015.1	1890.9	509.5	2014.3	395.5	6825.5	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	25.3	6.2	24.5	4.1	87.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	16.9	4.1	22.6	2.4	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	5.4	2.4	4.4	0.5	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	4.1	0	3.6	0.5	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	2.4	0	4.7	1.3	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	20.5	0	83.7	0	115.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.68	52.67	15.25	48.4	14.77	197.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.88	15.04	13.23	2.39	0.61	46.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	6.79	0.94	7.04	1.86	22.64	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.77
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.84
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.38
Sód [mg]	10%	NAN	407.44	279.38	98.1	856.77	286.47	1928.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.47	1034.73	53.1	459.81	91.8	2306.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.96	77.13	167.4	60.9	9.99	653.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	505.18	175.96	6.75	277.19	55.35	1020.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	85.07	58.5	3.6	76.25	18.89	242.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.39	2.07	0.13	3.48	0.64	8.73	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	22.25	1.98	12.35	1.79	53.61	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.05	0.4	0	1.72	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	1.77	0.13	2.62	0.7	7.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.27	0.19	0	0.25	0.06	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.17	0.01	0.26	0.02	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.11	4.02	0.03	5.44	1.06	11.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	13.35	1.19	7.41	1.07	32.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.13	0.77	0.27	2.37	0.79	4.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	463.7	602.8	94.5	415.2	95.3	1671.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1950.6	2534.2	396.7	1742.9	400	7024.6	0
Białko [g]	10%	NAN	19.5	35.7	3.9	17.4	5.9	82.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	18.5	3.5	14.8	4	54	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	5.3	2.1	2.1	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	6.1	0	6.2	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	3.1	0	6.4	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	137.1	0	18.1	0	292.5	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.91	77.78	12.69	56.27	8.77	226.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.38	13.4	10.53	3.75	8.77	51.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.9	9.04	1.8	6.75	0	25.5	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.39
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.8
Sód [mg]	10%	NAN	414.24	195.42	19.8	578.11	97.2	1304.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	788.25	793.84	120.6	442.82	0	2145.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.23	122.1	3.6	63.13	162	653.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	482.09	435.42	8.1	263.58	0	1189.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	110.95	89.87	2.7	77.46	0	280.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.25	2.4	0.27	2.89	0	8.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.34	58.77	6.9	91.35	0	221.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	1.06	0	2.16	0	4.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.7	2.29	0.34	4.38	0	10.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.29	0.02	0.24	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.5	0.02	0.18	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.85	12.34	0.14	7.18	0	24.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.6	5.33	4.13	7.64	0	55.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.15	0.54	0.05	1.6	0.27	3.26	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	439	656.6	95.3	420.6	77.7	1689.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1849.5	2746	400	1764.9	330.4	7091.1	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	34.5	5.9	15.1	12.4	87.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	31.5	4	14.6	0	60.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	5.1	2.4	2.7	0	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	14.9	0	5.5	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	8.1	0	5.8	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.5	0	58.5	0	167.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.55	64.04	8.77	61.53	7.02	211.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.77	11.49	8.77	6.09	7.02	46.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.32	10.82	0	8.94	0	27.08	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.77
Sód [mg]	10%	NAN	1072.59	778.2	97.2	738.35	54	2740.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	603.3	1108.19	0	741.88	0	2453.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	79.57	162	87.23	0	622.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.94	509.08	0	266.87	0	1182.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	121.3	136.26	0	85.85	0	343.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.44	3.86	0	3.37	0	9.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	40.95	0	23.68	0	72.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.07	0	1.29	0	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.23	5.84	0	4.04	0	12.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.34	0	0.29	0	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.49	0	0.22	0	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.9	14.23	0	4.92	0	23.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	13.89	0	14.21	0	32.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.97	2.16	0.27	2.05	0.15	6.85	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	484.1	582.4	89.1	358.1	95.2	1609.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2034.8	2434.6	373	1503.7	400.6	6746.9	0
Białko [g]	10%	NAN	22.6	34.2	9.9	18.2	3.8	89	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	28.6	4.5	11.6	2.4	62.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	4	2.7	2.8	0.5	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	13.9	0	3.9	0.5	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	7.8	0	5	1.3	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	177.6	0	56.2	0	244.2	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.22	51.94	2.25	48.72	15.52	185.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.98	12.14	2.25	3.31	1.42	33.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	10	0	7.5	2.26	26.76	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.19
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.13
Sód [mg]	10%	NAN	650.04	246.79	252	485.29	247.41	1881.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	728.49	1140.94	0	549.3	126.9	2545.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298	153.6	0	77.92	9.45	538.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.12	289.16	0	309.76	57.51	1126.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.39	88.08	0	80.81	19.71	300.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.42	3.26	0	3.34	0.75	10.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	128.99	0	24.54	32.4	201.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.49	0	1.79	0.33	3.65	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	5.24	0	2.65	1.28	12.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.39	0	0.27	0.06	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.4	0	0.26	0.04	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	3.59	0	6.69	1.42	14.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	65.15	0	6.56	19.43	100.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.8	0.68	0.7	1.34	0.68	4.7	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	494.5	464.5	120.5	399.7	149.8	1629.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2078.6	1959.9	506.7	1675.9	625	6846.4	0
Białko [g]	10%	NAN	21.1	32.8	6.4	19.2	10.8	90.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	9.4	4.1	14.3	9.4	52.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	1.4	2.4	1.8	6.4	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	3.9	0	6	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	2.2	0	6.3	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	14.4	0	0	0	25.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	72.03	64.58	14.87	53.54	5.4	210.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	7.75	13.47	4.1	5.4	47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.04	4.91	1.02	10.27	0	24.26	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.97
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	33.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	43.8
Sód [mg]	10%	NAN	386.16	79.68	98.82	609.37	54	1228.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	704.63	646.29	98.82	501.93	0	1951.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.24	105.84	179.82	42.79	0	662.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	472.5	150.37	12.42	193.27	0	828.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.49	48.02	6.48	70.24	0	234.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	2.47	0.21	2.75	0	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.98	25.57	22.04	15.94	0	214.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.66	0	1.01	0	2.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.03	1.56	0.07	4.25	0	9.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.14	0.03	0.25	0	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.3	0.01	0.11	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.55	3.22	0.1	4.29	0	12.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.59	15.34	13.22	9.56	0	74.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.07	0.22	0.27	1.69	0.15	3.07	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	434	520.2	168.2	499.4	95.3	1717.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1827.9	2179.9	708.7	2090.1	400	7206.7	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	35.4	6.1	16.6	5.9	83.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	21	4	23.2	4	62.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	4.6	1.4	2.6	2.4	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	8	0.7	8.8	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	4.5	0.8	7.8	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.4	0	82.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.18	52.39	28.25	59.51	8.77	218.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.9	11.38	8.7	5.28	8.77	48.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.63	10.07	2.76	7.29	0	27.76	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.9
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.42
Sód [mg]	10%	NAN	623.04	555.9	47.61	571.78	97.2	1895.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	685.65	1117.13	162.63	391.72	0	2357.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.08	89.1	91.98	63.37	162	696.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.24	376.21	120.96	244.81	0	1146.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.55	95.63	36.18	68.41	0	305.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.48	2.78	1.18	2.76	0	9.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	37.51	3.45	58.87	0	115.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	3.44	0.54	5.74	0	12.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.24	0.12	0.23	0	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.32	0.04	0.26	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.24	13.82	0.29	4.21	0	22.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	19.78	2.06	35.32	0	66.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	1.54	0.13	1.58	0.27	4.73	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	466.1	552.4	123.8	337.3	95.3	1575.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1959.8	2323.5	521.1	1417.5	400	6622.1	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	38	5.7	15.1	5.9	84.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.3	16	3.8	10.1	4	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.3	2.2	2.3	2.4	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.8	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.1	0	4.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.7	85.2	0	0	0	159	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	68.13	67.95	17.13	49.72	8.77	211.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	14.97	15.3	3.37	8.77	57.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.17	8.23	1.04	6.88	0	23.34	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.37
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.39
Sód [mg]	10%	NAN	394.68	287.75	86.99	879.03	97.2	1745.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	838.68	1101.22	158.4	364.63	0	2462.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.51	96.76	153.59	36.28	162	771.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	523	379.63	13.5	188.11	0	1104.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	119.5	77.62	12.9	65.8	0	275.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.82	2.68	0.32	2.48	0	9.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	29.14	25.99	17.1	57	0	129.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.33	0.67	0	1.01	0	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.37	3.5	0.09	3.15	0	10.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.22	0.01	0.21	0	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.33	0.04	0.12	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.07	14.59	0.22	4.15	0	22.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	17.48	15.59	10.26	34.19	0	77.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.09	0.79	0.24	2.44	0.27	4.36	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1645.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6909	0
Białko [g]	10%	NAN	86.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	208.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.33	0
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	29	-	31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	46
Sód [mg]	10%	NAN	1817.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	2317.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	656.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1085.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	283.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.23	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	143.96	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.92	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	18.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	62.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.54	0