

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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%</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>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>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>P# ser twarogowy chudy</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# 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 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>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</b></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 150.00g</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 galaretką drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu</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>

<p><b>60.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan 2%</p> <p>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%</p>		<p>sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>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>]</p>	
--	---	--	---	--

**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# 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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</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, zabieleną 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%,</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p> <p>2. <b>P# serek homogenizowany naturalny 50.00g</b> [składniki: <b>mleko, 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 150.00g</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 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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>6. <b>Jaja gotowane IŻŻ 50.00g</b></p> <p>7. P# w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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>uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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# 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%), 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony</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 szpinakowa zabieleną 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 200.00g 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</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%), 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>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></p>	<p>1. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></p>

<p>50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica 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>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>pietruski 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>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/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb 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>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>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>]</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 250.00g 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>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%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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# 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><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></li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>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>]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

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# 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]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></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% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><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%</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> </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 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%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomarańcza 60.00g</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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

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%), 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>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>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające:</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 200.00g</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%), 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 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>

<p>karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
--	--	--	--	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, 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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych 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. Rv 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%</p> <p>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%</p> <p>6. <b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza</b></p>	<p>1. 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%</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 150.00g</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/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, <b>skórki</b> 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:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p><b>bulgur 30%</b></p>		<p>azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</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, gorczyce]</b></p>	
--	--------------------------	--	---	--

## 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	719.4	494	121.2	584.1	94	2012.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3032.7	2073.5	509.5	2448.4	395.5	8459.8	0
Białko [g]	10%	NAN	38.9	26.1	6.2	28.1	4.1	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	18.1	4.1	23.5	2.4	63.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	5.5	2.4	4.5	0.5	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	4.7	0	3.8	0.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	2.7	0	5.2	1.3	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	20.7	0	83.7	0	115.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.4	60.25	15.25	70	14.77	272.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.42	15.57	13.23	2.52	0.61	47.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.75	7.4	0.94	9.92	1.86	31.89	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.48
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.44
Sód [mg]	10%	NAN	1199.44	283.74	98.1	1054.77	286.47	2922.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	860.97	1218.91	53.1	556.56	91.8	2781.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	357.76	82.8	167.4	70.8	9.99	688.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	668.98	201.91	6.75	359.09	55.35	1292.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	140.87	68.22	3.6	104.15	18.89	335.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.37	2.27	0.13	4.47	0.64	11.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	27	1.98	12.35	1.79	58.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.4	0	1.72	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.25	2.01	0.13	2.92	0.7	9.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.46	0.22	0	0.35	0.06	1.11	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.19	0.01	0.29	0.02	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.5	4.58	0.03	7.14	1.06	17.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	16.2	1.19	7.41	1.07	35.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.33	0.78	0.27	2.92	0.79	7.3	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	697.5	602.8	94.5	518	95.3	2008.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2938.2	2534.2	396.7	2177.1	400	8446.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	35.7	3.9	21	5.9	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	18.5	3.5	15.7	4	57.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5.3	2.1	2.2	2.4	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	6.1	0	6.4	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	3.1	0	6.9	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	137.1	0	18.1	0	292.5	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.13	77.78	12.69	77.87	8.77	293.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.87	13.4	10.53	3.88	8.77	52.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.66	9.04	1.8	9.63	0	34.14	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.88
Sód [mg]	10%	NAN	1127.04	195.42	19.8	776.11	97.2	2215.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	981.75	793.84	120.6	539.57	0	2435.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.03	122.1	3.6	73.03	162	682.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	645.89	435.42	8.1	345.48	0	1434.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	166.75	89.87	2.7	105.36	0	364.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.23	2.4	0.27	3.88	0	11.78	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	4.32	2.29	0.34	4.69	0	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.29	0.02	0.33	0	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.5	0.02	0.2	0	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.24	12.34	0.14	8.88	0	29.62	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	3.13	0.54	0.05	2.15	0.27	5.53	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	671.3	749.4	95.3	420.6	77.7	2014.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2830.5	3138.6	400	1764.9	330.4	8464.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.4	37.9	5.9	15.1	12.4	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.8	32.3	4	14.6	0	63.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	5.3	2.4	2.7	0	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	15.2	0	5.5	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	8.4	0	5.8	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.5	0	58.5	0	167.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.91	82.75	8.77	61.53	7.02	274	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.18	11.68	8.77	6.09	7.02	46.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	12.41	0	8.94	0	34.44	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.41
Sód [mg]	10%	NAN	1727.79	779.77	97.2	738.35	54	3397.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	796.8	1227.85	0	741.88	0	2766.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	313.93	87.7	162	87.23	0	650.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	570.74	633.01	0	266.87	0	1470.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.1	195.64	0	85.85	0	458.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.42	4.66	0	3.37	0	12.46	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	2.84	5.91	0	4.04	0	12.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.47	0	0.29	0	1.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.52	0	0.22	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	14.73	0	4.92	0	26.95	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	4.79	2.16	0.27	2.05	0.15	8.49	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	715.9	639.7	89.1	460.8	95.2	2001	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.9	2677.2	373	1937.8	400.6	8403.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	35.4	9.9	21.8	3.8	106.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	28.9	4.5	12.5	2.4	65.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	4.1	2.7	2.9	0.5	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	14	0	4	0.5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	7.9	0	5.5	1.3	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	177.6	0	56.2	0	244.7	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.37	65.07	2.25	70.32	15.52	264.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.08	12.28	2.25	3.45	1.42	34.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	11.48	0	10.38	2.26	36.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.12
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.56
Sód [mg]	10%	NAN	1057.11	248.6	252	683.29	247.41	2488.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	947.91	1185.42	0	646.05	126.9	2906.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	343.72	159.68	0	87.82	9.45	600.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	698.72	331.91	0	391.66	57.51	1479.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	170.62	107.12	0	108.71	19.71	406.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.45	3.51	0	4.33	0.75	14.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	128.99	0	24.54	32.4	201.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.49	0	1.79	0.33	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	5.33	0	2.96	1.28	13.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.46	0	0.37	0.06	1.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.4	0	0.29	0.04	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.38	4.35	0	8.39	1.42	20.56	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	2.93	0.69	0.7	1.89	0.68	6.22	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	700	532.6	120.5	502.5	149.8	2005.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2946.8	2249.4	506.7	2110	625	8438.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	34.5	6.4	22.8	10.8	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	9.5	4.1	15.1	9.4	55.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	1.4	2.4	1.9	6.4	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.9	0	6.1	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	2.2	0	6.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	14.4	0	0	0	25.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.23	79.7	14.87	75.14	5.4	290.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	7.93	13.47	4.23	5.4	47.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.8	4.91	1.02	13.15	0	32.9	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.59
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.31
Sód [mg]	10%	NAN	782.16	79.68	98.82	807.37	54	1822.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	898.13	646.29	98.82	598.68	0	2241.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	354.04	105.84	179.82	52.69	0	692.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	636.3	150.37	12.42	275.17	0	1074.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.29	48.02	6.48	98.14	0	317.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	2.47	0.21	3.74	0	11.03	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	4.64	1.56	0.07	4.56	0	10.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.14	0.03	0.34	0	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.3	0.01	0.14	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.94	3.22	0.1	5.98	0	17.25	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	2.17	0.22	0.27	2.24	0.15	4.55	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	660.7	602.2	168.2	499.4	95.3	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2785.7	2526.4	708.7	2090.1	400	8511	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	38.9	6.1	16.6	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	21.5	4	23.2	4	65.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4.8	1.4	2.6	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	8	0.7	8.8	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.5	0.8	7.8	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.4	0	82.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.89	69.27	28.25	59.51	8.77	279.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.33	12.09	8.7	5.28	8.77	49.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	12.56	2.76	7.29	0	36.01	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.43
Sód [mg]	10%	NAN	1256.64	557.21	47.61	571.78	97.2	2530.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	879.15	1117.18	162.63	391.72	0	2550.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	309.88	90.47	91.98	63.37	162	717.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.04	376.21	120.96	244.81	0	1310.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	96.15	36.18	68.41	0	362.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.46	2.83	1.18	2.76	0	11.25	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	3.27	3.44	0.54	5.74	0	13.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.12	0.23	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.32	0.04	0.26	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.63	13.82	0.29	4.21	0	25.97	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	3.49	1.54	0.13	1.58	0.27	6.32	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	716.8	597.2	123.8	440	95.3	1973.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3016.1	2513.8	521.1	1851.6	400	8302.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	39.5	5.7	18.7	5.9	100.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	16.2	3.8	11	4	54.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	2.3	2.2	2.4	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	7.1	0	1.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	4.1	0	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	85.5	0	0	0	222.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.13	77.37	17.13	71.32	8.77	287.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	14.97	15.3	3.51	8.77	58.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.52	8.52	1.04	9.76	0	32.87	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	NAN	824.67	304.06	86.99	1077.03	97.2	2389.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	1146.43	1101.24	158.4	461.38	0	2867.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.88	97.44	153.59	46.18	162	830.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	738.77	379.63	13.5	270.01	0	1401.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.86	77.88	12.9	93.7	0	367.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.44	2.71	0.32	3.47	0	12.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	44.93	25.99	17.1	57	0	145.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.5	3.5	0.09	3.46	0	11.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0.22	0.01	0.31	0	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.33	0.04	0.15	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.6	14.59	0.22	5.84	0	27.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.96	15.59	10.26	34.19	0	87.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.29	0.84	0.24	2.99	0.27	5.97	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2005.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8432.3	0
Białko [g]	10%	NAN	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	60.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	280.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.16	0
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	NAN	2538.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	2650	0
Wapń [mg]	10%	NAN	694.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1351.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	373.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	146.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	23.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.34	0