

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 10-16.06.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-06-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 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:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 100.00g składniki: Banan 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznik z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica 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>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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]</li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li><b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Rw pasta drobiowa 80.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]

**Dzień: 3 - Środa, 2024-06-12**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li><li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li><li># udko kurczaka gotowane 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li><li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</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 pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li><b>K# pasta z jajka i twarogu 80.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 50%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 13% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 2%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li><li>P#w 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: 4 - Czwartek, 2024-06-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</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>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</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>7. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>K# pasta serowa z brokołem 80.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trisfosforany, 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>

trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]**

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-14**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Rw dorsz duszony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berlisso bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>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 brokułowa 70.00g</b> składniki: Brokuły 43%, <b>p# Ser twarogowy chudy 43%</b>, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</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> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, <b>k#</b> Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# 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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna 45 %</b>, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-10

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	500	702.9	174.5	551.2	142.7	2071.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2955.7	740.5	2320.3	600.1	8732	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	33.5	17.1	21.9	7.1	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	22.7	0.2	17.5	5	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.6	0.1	5.1	1.2	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	11.3	0	6.9	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	6.8	0	3.8	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	54.5	0	51.6	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	94.4	26.68	77.13	17.57	303.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	10.74	22.81	3.09	1.8	53.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	6.57	1.53	1.46	0.64	12.06	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.91
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	211.66	54.9	694.53	351.36	2035.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	986.28	355.5	354.59	152.28	2127.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	63.07	5.4	26.1	4.85	180.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	508.83	18	128.95	11.34	842.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	134.28	29.7	28.6	4.32	218.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.15	0.36	1.08	0.27	7.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	13.3	6.75	21.59	10.35	62.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.45	0.33	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	4.34	0.18	1.81	1	9.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.56	0.03	0.35	0.03	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.46	0.08	0.17	0.02	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.57	0.42	2.83	0.51	13.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	3.93	4.05	4.28	6.2	24.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.58	0.15	1.92	0.97	5.08	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-11

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	645.2	685.1	61.5	537.1	86.9	2016	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2866.8	260.5	2260.8	369.4	8481.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	26.5	0.9	18.5	16.2	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	32.1	0.3	16.9	0	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	6.3	0	2.2	0	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	15.2	0	5.2	0	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	7	0	5.2	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	320.5	0	15.6	0	347.7	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	77.08	14.31	78.72	5.53	278.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	18.33	14.13	3.68	5.53	56.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	9.3	1.26	2.12	0	14.89	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.52
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	375.75	0	692.25	54	2372.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1868.73	0	379.62	0	2785.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	186.32	0	27.81	0	512.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	471.48	0	99.03	0	865.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	116.39	0	22.98	0	193.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	5.15	0	0.88	0	7.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	230.18	0	18.9	0	255.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.86	0	1.01	0	3.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	5.23	0	3.63	0	10.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.37	0	0.07	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.76	0	0.09	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	6.33	0	4.04	0	11.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	26.83	0	11.34	0	41.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	1.04	0	1.92	0.15	5.93	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-12

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	740.7	678	89.2	513.8	101.4	2123.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.7	2851.9	376.7	2165.4	428.1	8947.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	57.5	0.7	19.5	3.9	112.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	19.7	0.7	14.4	2.2	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.8	0	3.4	0.5	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	7.3	0	4.7	0.5	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	5	0.1	4.4	1	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	204.8	0	101.5	0	317.6	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.78	72.57	21.78	76.64	16.54	305.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.57	14.28	17.46	3.16	0.99	52.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.95	3.6	0.58	0.32	17.29	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.83
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.26
Sód [mg]	10%	NAN	829.74	357.2	3.6	690.02	252	2132.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1809.85	241.2	179.36	76.14	2905.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	73.91	7.2	26.58	2.42	449.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	205.84	16.2	76.7	5.67	706.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	70.9	5.4	17.13	2.16	145.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.13	0.54	1.05	0.13	5.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.62	27.96	13.8	4.42	5.17	66.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.5	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	2.18	0.68	2.4	0.74	9.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.05	0.05	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.2	0.04	0.16	0.01	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	4.48	0.28	0.22	0.25	6.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	16.78	8.27	2.65	3.1	40.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.99	0.01	1.91	0.7	5.33	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	705.7	46.5	525	100.6	2099.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2972	196.6	2213.8	424.8	8850.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	48.7	0.5	23.4	3.9	109.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	18.6	0.2	13.3	2.2	50.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5.3	0	4.2	0.5	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	7.1	0	3	0.4	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	3.7	0	4	1	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	181.7	0	0.1	0	192.3	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	89.69	11.25	78.3	16.3	309.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.19	10.35	3.99	0.91	45.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	8.09	1.53	1.32	0.27	15.44	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.81
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.82
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	525.11	3.6	815.7	250.65	2995.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1331.93	0	264.98	67.5	2285.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	152.2	0	30.34	4.05	473.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	544.01	0	50.76	8.64	1015.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	100.76	0	12.81	5.94	213.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	4.15	0	0.68	0.1	7.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	29.02	2.02	111.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.62	0	1.01	0.33	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	3.09	0	2.81	0.51	8.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.34	0	0.04	0.01	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.58	0	0.09	0	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	17.69	0	0.67	0.1	19.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	17.41	1.21	66.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.45	0.01	2.26	0.69	7.48	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-14

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	704.2	497.3	178.9	546.9	134	2061.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2978.5	2094.7	759	2302.5	566.6	8701.5	0
Białko [g]	10%	NAN	39.4	27.6	2.6	21.5	11.5	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.6	11.3	0.4	17.4	2.2	42	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	1.5	0.1	3.2	0.5	9.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	5.2	0	7	0.5	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	3.2	0	5.9	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	15.1	0	25.2	0.9	54.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.86	76.03	42.21	76.38	17.12	325.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.31	14.6	17.33	2.69	2.22	64.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.8	2.17	0.77	0.27	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.88
Sód [mg]	10%	NAN	832.33	176.81	3.28	711.92	150.3	1874.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	634.08	1476.23	355.54	319.63	110.7	2896.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.42	98.86	6.77	28.92	47.25	564.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	509.63	279.83	18	115.48	116.64	1039.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	62.26	105.39	30.21	18.23	9.99	226.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.54	3.71	0.41	0.72	0.19	6.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	30.91	6.75	12.8	2.02	60.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.13	0.29	0	1.42	0.35	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.47	0.18	3.9	0.51	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.42	0.03	0.05	0.02	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.32	0.08	0.09	0.21	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.15	5.29	0.42	1.39	0.18	8.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	18.55	4.05	7.68	1.21	36.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.49	0	1.97	0.41	4.68	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-15

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	692.9	740.7	41.5	562.9	95.3	2133.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.8	3113.9	175.4	2375	400	8991.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28	39.5	0.3	29.7	5.9	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	24.2	0.3	13.9	4	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5.8	0	5.6	2.4	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	7.7	0	1.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	4.3	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.8	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.45	94.69	10.08	79.98	8.77	310.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	9.72	5.62	8.77	56.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	7.39	1.71	0.54	0	13.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.64
Sód [mg]	10%	NAN	812.37	203.03	0	1255.2	97.2	2367.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	708.27	0	135.17	0	1514.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	93.77	0	12.95	162	583.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	181.71	0	17.29	0	580.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	45.32	0	13.69	0	112.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	3.66	0	0.4	0	5.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	30.74	15.14	0	4.05	0	49.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	2.89	0	1.51	0	7.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.11	0	0.03	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.16	0	0.01	0	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	3.1	0	0.2	0	4.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.44	9.08	0	2.42	0	29.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.56	0	3.48	0.27	5.91	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-16

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	735.7	572.2	170.5	452.8	86.9	2018.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2417	720.8	1912.2	369.4	8521	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	51.4	4	23.7	16.2	127.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	9.1	3.1	9.6	0	40.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	0.5	2.3	0	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	2.5	0	1.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	1.6	0	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	115.8	0	0.9	0	360.5	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	74.63	31.95	68.06	5.53	292.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	10.93	16.2	3.69	5.53	50.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.37	0.58	0.64	0	12.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	31.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	14.58
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.78
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	197.85	82.8	795.24	54	2020.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1445.71	0	195.61	0	2368.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	128.73	0	51.94	0	496.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	552.89	0	119.35	0	1213.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	104.74	0	9.82	0	209.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.21	0	0.5	0	7.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.5	0	10.35	0	111.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.68	0	1.03	0	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.65	0	1.98	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.28	0	0.04	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.5	0	0.23	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	20.25	0	0.59	0	22.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.7	0	6.2	0	67.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.54	0.23	2.2	0.15	5.05	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2074.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8746.6	0
Białko [g]	10%	NAN	106.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	201.7	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	303.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.44	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2257.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	2411.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	465.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	894.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	188.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	43.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.64	0