

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 10-16.06.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-06-10
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-10

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# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arbuz 100.00g</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 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 50.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат 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>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451,</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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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><b>Surówka z kapusty białej 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 80.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, 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>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: 3 - Środa, 2024-06-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>P# 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%</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 gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-13

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# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. 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>7. 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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. <b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 7%</b></p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>K# pasta serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, 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], <b>k#</b> 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 graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>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 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%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, p# <b>Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-15</b>				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy



- Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5%**  **tłuszczu 84%**, Ryż brązowy 16%
- P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy]
- P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [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).]
- Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
- Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5%**  **tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
- P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%

- 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# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka**, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
- Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza bulgur 30%**
- P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%
- Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%
- Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%

- P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
- Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%

- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]
- P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
- P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [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).]
- Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%
- P#w filet złocisty/poleńdwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, 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 **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]
- 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 **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**]

- P# serek wiejski 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]

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% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 100.00g 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 pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

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	270.6	817	32.6	346.4	133.1	1600	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1136.5	3424.4	138.6	1452.7	558.3	6710.7	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	32	0.5	13.9	6.9	69.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.1	34.9	0	12.9	5.1	62.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	7.8	0	3.5	1.2	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.7	16.4	0	4.9	0.6	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	6.3	0	4.5	1.3	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	51.7	0	30.3	0	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	33.54	98.11	7.56	47.07	15.87	202.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	4.99	8.63	6.84	2.05	1.75	24.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.5	8.97	0.27	7.15	2.37	23.28	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.46
Sód [mg]	10%	NAN	502.26	961.75	0.9	458.28	348.12	2271.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	351.48	774.98	117	439.28	210.33	1893.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	77.68	67.96	5.4	49.54	10.8	211.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	195.71	317.47	8.1	249.29	60.48	831.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.7	122.42	1.8	73.88	21.06	264.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.88	2.67	0.18	2.95	0.86	8.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.64	20.7	7.5	18.19	10.35	70.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.46	0	1.27	0.33	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.07	0.06	2.47	1.18	10.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.66	0.06	0.4	0.08	1.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.27	0.01	0.2	0.03	0.78	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.52	8.19	0.17	5.11	1.52	17.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.19	6.57	4.5	5.81	6.2	31.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.39	2.67	0	1.27	0.96	5.67	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	314.7	617.9	66.2	393.5	95.3	1487.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1317.4	2584.4	279.7	1653.4	400	6235.1	0
Białko [g]	10%	NAN	14.2	24.8	1.7	15.7	5.9	62.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	30.6	0.9	12.3	4	62.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.8	0.1	1.8	2.4	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.7	14.1	0	4.8	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	6.2	0	5.8	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	322.3	0	0.4	0	323.8	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	34.5	64.09	13.5	58.54	8.77	179.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.42	13.59	9	4.42	8.77	41.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.46	7.09	1.35	7.5	0	20.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.86
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.03
Sód [mg]	10%	NAN	759.75	355.36	0	484.53	97.2	1696.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	315.73	1012.11	0	424.18	0	1752.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	55.77	208.83	0	70.01	162	496.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	140.68	348.32	0	240.9	0	729.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.03	76.67	0	71.65	0	193.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	4.27	0	3.02	0	8.98	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	57.18	254.43	0	66.49	0	378.11	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.01	1.81	0	1.02	0	3.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	6	0	4.44	0	13.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.25	0	0.23	0	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.14	0.67	0	0.25	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.71	3.43	0	4.27	0	10.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.31	41.38	0	39.89	0	115.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.98	0	1.34	0.27	4.24	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	515.1	641.1	95.3	394.6	104.5	1750.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2165.1	2681.6	400	1653.9	438.9	7339.7	0
Białko [g]	10%	NAN	24.5	36.5	5.9	19.3	4.5	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	32	4	16.1	3.6	72.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	5	2.4	2.5	0.8	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6	14.9	0	2.8	0.5	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	7.6	0	4.3	1.3	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	118.2	0	87	0	216.4	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.12	54.48	8.77	46.36	14.42	195.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.23	13.28	8.77	1.68	0.92	39.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.42	5.97	0	6.64	2.05	22.1	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.23
Sód [mg]	10%	NAN	714.94	406.22	97.2	643.49	237.95	2099.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	660.28	924.51	0	347.27	134.19	2066.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	364.98	88.06	162	53.62	8.36	677.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	509.72	130.24	0	234.43	54.81	929.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	126.76	45.94	0	68.13	18.89	259.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.65	1.65	0	3.11	0.72	8.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.65	46.02	0	8.14	5.17	70.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.18	0	1.43	0.33	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.54	5.58	0	2.41	0.93	12.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.28	0	0.23	0.07	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.18	0	0.24	0.02	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.01	3.01	0	3.58	1.27	11.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.99	27.61	0	4.88	3.1	42.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.98	1.12	0.27	1.78	0.66	5.24	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	495.3	652.9	46.5	358.2	90.1	1643.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2082.6	2746.6	196.6	1503.8	379.5	6909.2	0
Białko [g]	10%	NAN	25.7	36.7	0.5	16.8	3.7	83.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	18.7	0.2	11.7	2.3	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	6.8	0	3.4	0.5	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	6.6	0	3	0.5	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	1.7	0	4.8	1.3	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.1	0	0.1	0	79.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.16	89.22	11.25	50.12	14.38	232.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.07	18.46	10.35	4.97	0.37	48.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	9.75	1.53	7.7	1.72	27.71	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.97
Sód [mg]	10%	NAN	837.24	349.19	3.6	558.74	246.6	1995.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	728.49	1395.62	0	519.71	58.05	2701.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298	253.38	0	49.78	5.94	607.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.12	484.02	0	216.77	49.14	1220.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.39	142.77	0	71.08	16.73	342.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.42	3.93	0	2.82	0.59	10.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	106.04	0	76.62	0	197.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.5	0	1.01	0.33	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	1.84	0	4.15	0.67	9.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.64	0	0.24	0.05	1.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.62	0	0.18	0.01	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	4.09	0	4.62	1.01	12.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	63.62	0	45.97	0	118.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.32	0.96	0.01	1.55	0.68	4.98	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	574	510.6	147.5	401.8	107.6	1741.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2410.9	2155.2	622.1	1682.7	453.4	7324.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.9	32.3	4.9	17.8	7.7	95.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	8.5	2.8	17.3	2.2	51	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	2	0.7	3.1	0.5	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	2.8	0.7	7.3	0.6	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	1.6	0.8	6.9	1.3	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	47.4	0	25.2	0.5	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.19	80.39	26.91	47.21	15.03	238.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.83	15.66	4.92	2.49	1.69	39.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.34	8.85	2.7	7.05	2.05	28	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2339.79	781.19	14.1	498.8	141.03	3774.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	716.34	867.23	149.1	548.05	160.1	2440.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	602.47	196.67	19.8	58.71	34.29	911.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	474.62	147.3	134.39	286.84	119.61	1162.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.74	49.86	41.1	77.36	21.33	303.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	2.07	1.26	2.97	0.78	10.55	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	60.59	35	1.32	15.95	5.17	118.06	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.42	0.34	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.55	1.77	0.51	4.58	0.93	11.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.15	0.12	0.25	0.07	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.2	0.05	0.19	0.15	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.2	2.83	0.27	4.79	1.32	12.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.76	0.79	9.57	3.1	58.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.49	2.16	0.03	1.38	0.39	9.43	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	497.2	646.2	81	337.3	133.6	1695.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2087.6	2720.3	340.1	1417.5	559.5	7125.2	0
Białko [g]	10%	NAN	18.6	36	4.7	15.1	14.8	89.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	16	2.8	10.1	6.7	52.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	4.4	1.6	2.3	4	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	3.8	0	1.8	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6	2.4	0.1	4.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.8	0	0	0	31.1	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	74.18	95.61	9.53	49.72	3.37	232.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.74	9.71	8.37	3.37	3.37	39.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.56	12.42	1.08	6.88	0	30.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.04
Sód [mg]	10%	NAN	521.54	379.44	72	879.18	378	2230.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	687.92	580.32	253.8	364.67	0	1886.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.75	103.33	116.1	37.25	0	558.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.71	282.87	18.9	188.11	0	894.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.78	111.62	7.2	66.16	0	290.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.49	2.81	0.45	2.52	0	8.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.53	16.51	17.25	57	0	106.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.97	1.63	0.85	3.15	0	9.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.39	0.05	0.21	0	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.19	0.03	0.12	0	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.25	5.54	0.85	4.15	0	14.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.31	9.91	10.35	34.19	0	63.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.44	1.05	0.2	2.44	1.05	5.57	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	515.5	628.4	44.6	330.2	95.3	1614.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2165.4	2644	188.3	1394.4	400	6792.2	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	44.5	0.3	16.7	5.9	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.6	18.6	0.3	6.8	4	47.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	4.3	0	1.6	2.4	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	6.9	0	1.5	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	4	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	82.6	0	0.5	0	210.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.55	74.21	10.89	50.9	8.77	212.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.68	10.58	8.73	4.97	8.77	46.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.57	7.07	1.8	0.91	0	17.36	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	NAN	629.35	195.77	1.8	828.36	97.2	1752.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	752.08	1288.29	120.6	245.83	0	2406.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.73	116.95	3.6	42.76	162	648.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	536.7	446.26	8.1	88.57	0	1079.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	116.09	88.89	2.7	12.52	0	220.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.3	3.12	0.27	0.58	0	8.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	90.55	6.9	13.95	0	125.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.59	1	0	1.02	0	3.62	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	4.24	0.34	2.05	0	9.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.24	0.02	0.05	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.5	0.02	0.16	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.65	15.03	0.14	0.65	0	18.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	54.33	4.13	8.36	0	75.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.74	0.54	0	2.3	0.27	4.38	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1647.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6919.5	0
Białko [g]	10%	NAN	83.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	56.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.9	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	213.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	39.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	24.26	0
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2260.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	2163.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	587.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	978.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	267.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.08	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	152.49	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	72.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.65	0