

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.07.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-07-08
<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>	2000 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, 2024-07-08**

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 jaja, mleko, nasiona sezamu]</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><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</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# włośzczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], 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 włośzczyzną 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, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczyce</b>]</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-09**

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%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 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</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>

<p><b>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>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <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%</p> <p>7. P#w filet złocisty/poleśdwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>2. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <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]</p> <p>4. <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%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		<p><b>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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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. <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 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%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. <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]</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <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%</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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</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, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-11

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%</b>, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka</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</b></p>	<p>1. Mus kubaś 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></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</p>

<p><b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, 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/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p><b>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 czerwonny 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>Rw sos warzywny 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></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>[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, 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], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
---	--	--	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-12

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%), 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>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>, <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 jabłkowym 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%), 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 sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-13

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><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</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>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>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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, 2024-07-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb 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>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 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> </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>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%</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% 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</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, 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), 2024-07-08

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	653.3	174.5	551.2	142.7	2021.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2748.2	740.5	2320.3	600.1	8524.4	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	33	17.1	21.9	7.1	101	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	19.5	0.2	17.5	5	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.7	0.1	5.1	1.2	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	9.5	0	6.9	0.5	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	5.6	0	3.8	1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	85	0	51.6	0	138.4	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	90.31	26.68	77.13	17.57	299.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	12.38	22.81	3.09	1.8	55.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	8.17	1.53	1.46	0.64	13.67	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.56
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.1
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	242	54.9	694.53	351.36	2065.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	1453.07	355.5	354.59	152.28	2593.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	117.53	5.4	26.1	4.85	234.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	555.68	18	128.95	11.34	888.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	152.51	29.7	28.6	4.32	236.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.77	0.36	1.08	0.27	8.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	44.52	6.75	21.59	10.35	93.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0	1.45	0.33	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	3.63	0.18	1.81	1	8.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.63	0.03	0.35	0.03	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.59	0.08	0.17	0.02	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.2	0.42	2.83	0.51	12.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	10.42	4.05	4.28	6.2	31.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.67	0.15	1.92	0.97	5.16	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-09

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	635.8	61.5	687	86.9	2116.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2663.3	260.5	2885.9	369.4	8903.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	25.3	0.9	29.3	16.2	100.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	27.2	0.3	26.3	0	67.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	5.8	0	8.6	0	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	12.1	0	5.2	0	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	5.7	0	5.2	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	274.8	0	15.6	0	302	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	77.11	14.31	84.12	5.53	284.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	10.51	14.13	9.08	5.53	54.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	9.73	1.26	2.12	0	15.32	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.26
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	204.74	0	746.25	54	2255.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1826.7	0	379.62	0	2743.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	186.05	0	27.81	0	512.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	459.2	0	99.03	0	853	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	125.47	0	22.98	0	202.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	5.94	0	0.88	0	8.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	61.7	0	18.9	0	86.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.63	0	1.01	0	3.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	4.26	0	3.63	0	9.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.4	0	0.07	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.73	0	0.09	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	6.55	0	4.04	0	11.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	37.02	0	11.34	0	51.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.56	0	2.07	0.15	5.63	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-10

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	740.7	678	35.7	513.8	101.4	2069.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.7	2851.9	150.9	2165.4	428.1	8722.1	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	0.1	14.4	2.2	53.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.8	0	3.4	0.5	12.2	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	4.4	1	16.3	-
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	8.56	76.64	16.54	292.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.57	14.28	5.54	3.16	0.99	40.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.95	1.36	0.58	0.32	15.05	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.02
Sód [mg]	10%	NAN	829.74	357.2	2.16	690.02	252	2131.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1809.85	144	179.36	76.14	2807.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	73.91	6.48	26.58	2.42	448.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	205.84	17.28	76.7	5.67	707.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	70.9	5.76	17.13	2.16	145.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.13	0.43	1.05	0.13	5.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.62	27.96	1.62	4.42	5.17	54.81	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	0.53	2.4	0.74	9.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.01	0.05	0.01	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.2	0.03	0.16	0.01	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	4.48	0.65	0.22	0.25	7.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	16.78	0.97	2.65	3.1	32.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.99	0	1.91	0.7	5.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-11

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	721.3	687.8	46.5	525	100.6	2081.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2902.1	196.6	2213.8	424.8	8780.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	49.5	0.5	23.4	3.9	109.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	13.7	0.2	13.3	2.2	45.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	6	0	4.2	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	3.6	0	3	0.4	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	1.7	0	4	1	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	186.8	0	0.1	0	197.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	95.55	11.25	78.3	16.3	315.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	18.02	10.35	3.99	0.91	47.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.98	1.53	1.32	0.27	15.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.76
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	546.11	3.6	815.7	250.65	3016.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1314.71	0	264.98	67.5	2268.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	150.22	0	30.34	4.05	471.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	545.18	0	50.76	8.64	1016.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	100.17	0	12.81	5.94	212.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	4	0	0.68	0.1	7.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	72.85	0	29.02	2.02	109.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.64	0	1.01	0.33	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	1.73	0	2.81	0.51	7.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.33	0	0.04	0.01	0.69	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	17.72	0	0.67	0.1	19.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	43.71	0	17.41	1.21	65.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.51	0.01	2.26	0.69	7.54	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-12

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	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), 2024-07-13

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	692.9	689.5	105	562.9	95.3	2145.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.8	2904.7	445.2	2375	400	9051.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28	42.7	1	29.7	5.9	107.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	17.6	0.3	13.9	4	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	2.7	0.1	5.6	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	8.1	0	1.4	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	4.6	0	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	88.7	0	0	0	99.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.45	93.53	25.38	79.98	8.77	325.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	20.73	5.62	8.77	67.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	7.39	1.83	0.54	0	13.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.66
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.11
Sód [mg]	10%	NAN	812.37	218.77	1.08	1255.2	97.2	2384.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	1158.59	426.6	135.17	0	2391.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	99.62	6.48	12.95	162	595.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	462.43	21.6	17.29	0	882.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	83.91	35.64	13.69	0	186.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	4.12	0.43	0.4	0	6.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	30.74	15.14	8.1	4.05	0	58.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	3.16	0.22	1.51	0	8.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.2	0.03	0.03	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.33	0.1	0.01	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	16.84	0.51	0.2	0	19.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.44	9.08	4.85	2.42	0	34.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.6	0	3.48	0.27	5.96	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-14

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	735.7	567.6	170.5	452.8	86.9	2013.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2391.9	720.8	1912.2	369.4	8495.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	39.3	4	23.7	16.2	115.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	13.6	3.1	9.6	0	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	5	0.5	2.3	0	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	2.1	0	1.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	1.2	0	3.1	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	37.5	0	0.9	0	282.3	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	75.52	31.95	68.06	5.53	293.16	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	-	-	-	-	-	-	29.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.98
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	159.25	82.8	795.24	54	1982.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	926.12	0	195.61	0	1848.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	121.98	0	51.94	0	489.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	228.98	0	119.35	0	889.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	60.19	0	9.82	0	164.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	2.67	0	0.5	0	7.23	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	2.33	0	1.98	0	7.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.17	0	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.3	0	0.23	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	4.4	0	0.59	0	6.44	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	0.44	0.23	2.2	0.15	4.95	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2072.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8740	0
Białko [g]	10%	NAN	107.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	198.8	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	304.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.41	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2244.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	2507.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	473.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	896.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	196.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	82.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	45.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.61	0