

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 29.07.-4.08.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></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 poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza,</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Arbuz 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, 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%), 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 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczyce</b>]</p>

<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</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]</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <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>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</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>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%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</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 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta rybno-jajeczna 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 29%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 14%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</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# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</li> <li><b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: 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 całe 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%), 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 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E407,E415, 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>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></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>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>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>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>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arbuz 150.00g</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 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Paszтет z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-02</b>				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</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>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i 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# chłodnik z jajkiem 350.00g</b> składniki: <b>Kefir Krasnystaw 29%</b>, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, <b>Jaja gotowane IZZ 7%</b>, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, p# <b>Kajzerka, bułka pszenna 15%</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 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# ptasie mleczko 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%</li> <li>Morele 50.00g</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 graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>
---	---	---	---	---

Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></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. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></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 krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Kalafior 18%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <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]</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>6. <b>K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

				zawierać <b>seler, gorczycę</b>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-04					
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy	
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</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>P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	346.7	569	49	401.7	133.1	1499.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1458.5	2393.3	207.9	1686.4	558.3	6304.6	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	42.7	0.8	12.2	6.9	82.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	14.4	0.1	12.8	5.1	42.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	3.6	0	1.8	1.2	9.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2	4.8	0	5.1	0.6	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	2.6	0	6.1	1.3	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	150.8	0	0	0	156	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.87	74.29	11.34	64.49	15.87	213.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.89	13.4	10.26	3.09	1.75	37.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	14.36	0.4	10.27	2.37	33.17	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.85
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	58.63
Sód [mg]	10%	NAN	582	735.29	1.35	609.85	348.12	2276.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	495.51	1226.3	175.5	408.93	210.33	2516.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.01	122.35	8.1	67.54	10.8	381.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	305.04	460.39	12.15	257.72	60.48	1095.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.61	94.85	2.7	91.29	21.06	280.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.14	3.14	0.27	3.71	0.86	10.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	51.67	11.25	9.33	10.35	186.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.12	0	1.01	0.33	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	2.38	0.1	3.67	1.18	9.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.24	0.09	0.3	0.08	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.52	0.02	0.15	0.03	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.23	15.23	0.25	4.85	1.52	25.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	29.83	6.74	5.59	6.2	56.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.61	2.04	0	1.69	0.96	5.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	354	615.1	46.5	492.8	95.3	1603.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1489	2593.8	196.6	2068.7	400	6748.2	0
Białko [g]	10%	NAN	18.5	27.2	0.5	21.3	5.9	73.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	13.8	0.2	16.5	4	45	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	3.2	0	2.4	2.4	11.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	5.4	0	6.8	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	2.8	0	7	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.4	27.2	0	58.2	0	90.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.5	98.7	11.25	69.75	8.77	237.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.19	13.02	10.35	3.32	8.77	45.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.45	6.7	1.53	10.17	0	23.86	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	58.86
Sód [mg]	10%	NAN	558.24	251.32	3.6	656.23	97.2	1566.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	502.83	851.99	0	497.31	0	1852.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.18	99.46	0	67.92	162	509.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.16	166.22	0	327.31	0	834.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	75.1	54.25	0	97.16	0	226.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.37	2	0	4.09	0	8.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	147.81	34.81	0	58.87	0	241.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.42	0	1.29	0	2.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.11	2.67	0	5.13	0	10.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.18	0	0.32	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.18	0	0.31	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.95	3.72	0	5.88	0	12.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.69	20.88	0	35.32	0	90.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	0.69	0.01	1.82	0.27	3.91	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-31

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	369.5	567.8	105	346.4	104.5	1493.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1555.6	2375.7	445.2	1452.7	438.9	6268.3	0
Białko [g]	10%	NAN	25	37	1	13.9	4.5	81.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.8	28.4	0.3	12.9	3.6	55.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	8.3	0.1	3.5	0.8	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.1	11.2	0	4.9	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	5.7	0	4.5	1.3	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	144.6	0	30.3	0	180.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.82	42.88	25.38	47.07	14.42	177.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.47	9.63	20.73	2.05	0.92	41.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.44	3.92	1.83	7.15	2.05	20.41	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.45
Sód [mg]	10%	NAN	905.82	220.53	1.08	458.28	237.95	1823.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	439.08	814.76	426.6	439.28	134.19	2253.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	202.98	59.64	6.48	49.54	8.36	327.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.54	130.98	21.6	249.29	54.81	829.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.79	35.56	35.64	73.88	18.89	252.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.15	1.86	0.43	2.95	0.72	8.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.15	89.34	8.1	18.19	5.17	217.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.47	0	1.27	0.33	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	3.54	0.22	2.47	0.93	9.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.14	0.03	0.4	0.07	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.19	0.1	0.2	0.02	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	2.63	0.51	5.11	1.27	12.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	53.6	4.85	5.81	3.1	71.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.51	0.61	0	1.27	0.66	4.55	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	466.3	575.6	49	455.8	95.3	1642.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1955.5	2425.1	207.9	1915.7	400	6904.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	34.8	0.8	15.2	5.9	84.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	13.3	0.1	13.1	4	49.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	2.5	0	2	2.4	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	5.2	0	4.9	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	2.8	0	5.9	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	56.2	0	32.4	0	93.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.06	83.64	11.34	74.3	8.77	227.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.41	14.95	10.26	5.61	8.77	50.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.49	9.39	0.4	10.23	0	25.53	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.61
Sód [mg]	10%	NAN	923.01	618.11	1.35	619.29	97.2	2258.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	486.73	647.38	175.5	608.08	0	1917.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	150.26	58.37	8.1	56.08	162	434.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	266.6	260.56	12.15	273.16	0	812.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.91	48.59	2.7	89.92	0	212.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.46	1.62	0.27	3.62	0	7.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	10.82	11.25	66.99	0	193.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.4	0	1.16	0	2.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.62	1.87	0.1	4.91	0	9.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.09	0.09	0.31	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.2	0.02	0.21	0	0.7	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	5.66	0.25	5.82	0	14.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	3.25	6.74	40.19	0	58.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.56	1.71	0	1.72	0.27	5.64	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	400.5	547.5	161.5	482.7	107.6	1700	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1681.8	2304.3	683.3	2026.3	453.4	7149.3	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	33.9	7	16.3	7.7	88.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	14.7	2.2	16.2	2.2	49.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	4.8	1.4	2.1	0.5	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	4.8	0	6.9	0.6	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	2.5	0	7.1	1.3	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	105.5	0	0	0.5	110.7	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.59	74.07	28.64	72.9	15.03	238.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.88	20.13	26.36	4.86	1.69	61.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	8.76	0.76	10.07	2.05	27.5	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.54
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.76
Sód [mg]	10%	NAN	2187.96	667.12	46.91	582.97	141.03	3626.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	474.58	719.44	123.75	587.12	160.1	2065.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	454.73	148.12	10.49	60.33	34.29	707.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.1	399.17	9.45	245.94	119.61	1045.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	72.26	149	3.2	89.83	21.33	335.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.51	4.25	0.27	3.63	0.78	11.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	149.65	31.87	2.51	16.82	5.17	206.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.96	0	1.01	0.34	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.2	1.47	0.17	4.85	0.93	10.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.34	0.01	0.31	0.07	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.4	0.02	0.16	0.15	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.91	2.94	0.34	5.27	1.32	12.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.79	6.88	1.5	10.09	3.1	57.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.07	1.85	0.13	1.61	0.39	9.06	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	341.1	732.8	35.7	344.4	95.3	1549.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1435.4	3082.8	150.9	1447.4	400	6516.5	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	47.1	0.7	16	5.9	87.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.3	22.7	0.1	10.3	4	46.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	4.3	0	2.4	2.4	11.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2	10.2	0	1.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	5.1	0	4.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	156.4	0	0	0	161.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.22	88.43	8.56	50.23	8.77	205.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.92	22.77	5.54	3.43	8.77	49.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	6.9	1.36	6.88	0	20.91	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.04
Sód [mg]	10%	NAN	560.4	824.94	2.16	958.38	97.2	2443.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	495.51	1483.98	144	364.67	0	2488.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.01	336.72	6.48	37.25	162	715.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	305.04	644.25	17.28	188.11	0	1154.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.61	130.3	5.76	66.16	0	272.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.14	2.86	0.43	2.52	0	7.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	56.6	1.62	57	0	219.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.38	0	1.01	0	2.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	3.92	0.53	3.15	0	10.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.33	0.01	0.21	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.77	0.03	0.12	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.23	15.75	0.65	4.15	0	23.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	29.86	0.97	34.19	0	73.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	2.29	0	2.66	0.27	6.1	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	374.2	580.8	141.5	477.4	133.6	1707.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1569.2	2448.7	597.4	2006.6	559.5	7181.6	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	33.7	4.5	20.9	14.8	89.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	13	2.9	14.2	6.7	51.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	2.2	1.3	2.3	4	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	5.5	0.3	5.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	3	0.3	6.4	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110.4	91.4	0	0.8	0	202.6	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	48.83	85.7	24.54	71.03	3.37	233.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.13	14.29	11.52	5.12	3.37	43.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.06	7	0.93	9.48	0	24.49	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.74
Sód [mg]	10%	NAN	369.01	328.92	49.22	663.27	378	1788.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	656.44	976.75	51.18	523.35	0	2207.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	206.86	80.92	88.21	112.15	0	488.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	352.32	323.32	58.47	367.52	0	1101.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	83.07	64.82	17.42	96.5	0	261.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.65	2.41	0.52	3.58	0	10.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	129.7	37.35	0	12.24	0	179.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.53	0.79	0	1.02	0	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.04	2.39	0.18	4.13	0	9.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.27	0.16	0.05	0.33	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.3	0.01	0.32	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.57	6.99	0.11	5.67	0	15.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.82	9.7	0	7.34	0	40.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.02	0.91	0.13	1.84	1.05	4.47	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1599.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6724.7	0
Białko [g]	10%	NAN	84.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	219.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.12	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2254.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	2185.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	509.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	981.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	263.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.19	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	206.36	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.63	0