

## Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 26.08-1.09.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-08-26
<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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-08-26**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>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 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 30.00g</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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Rw filec 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]</li> <li><b>P# sos po meksykańsku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 30%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Kukurydza konserwowa 13%, Papryka czerwona 13%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, 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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li># jogodeser: skyr z arbuzem i stonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Stonecznik nasiona 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# twaróg pomidorowy 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian 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><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, E451, białko <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: 2 - Wtorek, 2024-08-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </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>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><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><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%</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: 3 - Środa, 2024-08-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>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 poledwica sopocka aro 50.00g [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>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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 fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 pieczeń kanapkowa z pieczarkami 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%</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, 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, 2024-08-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>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, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 80.00g [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>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o pieczeń: indyk 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> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arbuz 100.00g</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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%), 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 60.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</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: 5 - Piątek, 2024-08-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>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>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d ryż brązowy z pomidorem i słończnikiem 100.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słończnik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</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 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słończnikowy (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 (słończnikowy (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>

mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**], **Jaja kurze całe 10%**

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-31**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li><li>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li><li>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li><li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li><li>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li><li>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%</li><li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li><li>8. P#w filet złocisty/połędwica 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>]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>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]</li><li>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 IŻŻ 9%</b>, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>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]</li><li>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%</li><li>5. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li><li>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%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 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 20%</b>, 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>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li><li>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).]</li><li>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li><li>5. P#w filet złocisty/połędwica 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>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</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li></ol>

białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-01**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoðu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</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# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 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>P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</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: jabłka (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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta 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), 2024-08-26

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	678	583.3	94.5	484.2	133.1	1973.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2457.3	399.3	2036.6	558.3	8309.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	47.4	10.7	23.2	6.9	120.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	10.8	1.9	13.4	5.1	45	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.3	0.1	2.4	1.2	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	2.5	0.3	4.6	0.6	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	1.5	1.2	5.9	1.3	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	0.6	0	162.3	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	82.06	8.67	72.46	15.87	292.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.76	7.25	4.11	1.75	41.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	16.33	0.41	9.54	2.37	42.07	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.47
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.65
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.88
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	548.72	32	1048.11	348.12	3008.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1572.44	102.46	455.59	210.33	3245.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	139.91	8.84	100.92	10.8	596.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	484.1	38.84	340.26	60.48	1556.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	105.97	16.67	96.5	21.06	403.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.9	0.28	3.62	0.86	13.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	113.28	4.35	8.44	10.35	241.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.77	0	1.02	0.33	3.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	3.03	0.98	3.57	1.18	12.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.29	0.08	0.32	0.08	1.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.54	0.02	0.28	0.03	1.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.01	0.38	5.38	1.52	30	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	67.97	2.61	5.06	6.2	90.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	1.52	0.08	2.91	0.96	7.52	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-08-27

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	694	615.1	136	492.8	95.3	2033.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2593.8	571.9	2068.7	400	8558.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	27.2	6.9	21.3	5.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	13.8	4.5	16.5	4	54.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	3.2	2.3	2.4	2.4	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	5.4	0.3	6.8	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	2.8	0.3	7	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	27.2	0	58.2	0	96.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	98.7	17.2	69.75	8.77	307.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	13.02	7.97	3.32	8.77	49.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	6.7	0.93	10.17	0	30.51	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.44
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	251.32	87.66	656.23	97.2	2098.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	851.99	51.16	497.31	0	2338.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	99.46	152.28	67.92	162	829.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	166.22	58.45	327.31	0	1260.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	54.25	17.41	97.16	0	341.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	2	0.52	4.09	0	11.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	148.76	34.81	0	58.87	0	242.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.42	0	1.29	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	2.67	0.18	5.13	0	12.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.18	0.05	0.32	0	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.18	0.01	0.31	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	3.72	0.11	5.88	0	16.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	20.88	0	35.32	0	91.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.69	0.24	1.82	0.27	5.24	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-08-28

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	718.7	712.4	105.1	364.9	104.5	2005.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3030.2	2982.4	442	1529.3	438.9	8423	0
Białko [g]	10%	NAN	40.7	38.2	4.3	15.4	4.5	103.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	33.2	3	14.5	3.6	68.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	8.9	1.6	4	0.8	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	13.8	0	5.7	0.5	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	7.2	0	4.6	1.3	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	144.6	0	40.1	0	196.2	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	69.17	15.93	46.59	14.42	259.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.67	9.37	15.57	1.71	0.92	42.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	8.08	1.71	6.79	2.05	31.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.6
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	10%	NAN	1527.81	210.23	64.8	459.07	237.95	2499.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	848.64	824.12	0	444.41	134.19	2251.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	365.77	106.11	108	47.43	8.36	635.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.34	242.93	0	270.3	54.81	1268.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	181.96	93.3	0	74.15	18.89	368.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.52	2.76	0	3.06	0.72	11.08	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.1	20.21	0	21.25	5.17	144.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.47	0	1.5	0.33	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.85	4.17	0	2.42	0.93	10.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.33	0	0.44	0.07	1.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.19	0	0.26	0.02	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.4	4.65	0	5.69	1.27	19.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	12.12	0	5.4	3.1	25.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.24	0.58	0.18	1.27	0.66	6.24	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-29

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	788.6	623	96.2	415.1	95.3	2018.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3316.3	2624.2	405.2	1743.6	400	8489.5	0
Białko [g]	10%	NAN	39.2	37.9	4.5	15.4	5.9	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23	14.2	2.7	12.8	4	56.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.5	1.6	1.8	2.4	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	5.5	0	5	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	3.2	0	6.1	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.9	0	0.4	0	66.7	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.45	91.7	13.41	63.86	8.77	290.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.71	12.69	5.55	8.77	59.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	11.74	0.27	8.95	0	33.71	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.81
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.63
Sód [mg]	10%	NAN	1320.72	276	65.7	574	97.2	2333.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1133.56	117	519.89	0	2692.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	113.39	113.4	63.37	162	769.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	331.98	8.1	293.82	0	1267.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	77.33	1.8	85.07	0	332.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	2.89	0.18	3.29	0	11.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	74.92	7.5	63.42	0	251.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	2.76	0.06	4.85	0	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.21	0.06	0.29	0	1.13	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.34	0.01	0.25	0	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	6.54	0.17	5.56	0	18.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	44.95	4.5	38.05	0	96.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.66	0.76	0.18	1.59	0.27	5.83	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-30

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	740.6	547.5	82.9	523.8	107.6	2002.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2304.3	348.7	2200	453.4	8423.8	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	33.9	2.4	17.7	7.7	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	14.7	2	16.5	2.2	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	4.8	0.2	2.1	0.5	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	4.8	0.4	7	0.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	2.5	1.2	7.3	1.3	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.5	0	0	0.5	116.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	74.07	14.59	81.54	15.03	296.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	20.13	1.26	4.91	1.69	43.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	8.76	2.05	11.22	2.05	37.19	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.51
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.62
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	667.12	4.82	662.17	141.03	4111.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	719.44	178.78	625.82	160.1	2594	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	148.12	14.23	64.29	34.29	883.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	399.17	77.78	278.7	119.61	1513.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	149	34.55	100.99	21.33	475.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	4.25	0.58	4.03	0.78	15.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.6	31.87	7.27	16.82	5.17	211.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.96	0	1.01	0.34	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.47	1.29	4.98	0.93	12.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.34	0.13	0.35	0.07	1.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.4	0.03	0.17	0.15	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	2.94	1.31	5.95	1.32	18.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	6.88	4.36	10.09	3.1	60.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	1.85	0.01	1.83	0.39	10.27	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-31

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	690	732.8	66.2	447.1	95.3	2031.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2909.5	3082.8	279.7	1881.5	400	8553.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	47.1	1.7	19.6	5.9	108.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	22.7	0.9	11.1	4	52.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.3	0.1	2.5	2.4	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	10.2	0	1.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	5.1	0	4.6	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	156.4	0	0	0	167.6	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.31	88.43	13.5	71.83	8.77	297.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.59	22.77	9	3.56	8.77	59.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.9	1.35	9.76	0	31.41	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	NAN	1016.97	824.94	0	1156.38	97.2	3095.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	922.35	1483.98	0	461.42	0	2867.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.08	336.72	0	47.15	162	898.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.04	644.25	0	270.01	0	1590.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.4	130.3	0	94.06	0	389.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.55	2.86	0	3.51	0	10.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	56.6	0	57	0	218.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.38	0	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	3.92	0	3.46	0	10.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.33	0	0.31	0	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.77	0	0.15	0	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.72	15.75	0	5.84	0	29.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	2.29	0	3.21	0.27	7.73	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-01

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	714.3	571.2	141.5	477.4	133.6	2038.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	2408.9	597.4	2006.6	559.5	8577.2	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	38	4.5	20.9	14.8	107.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	12.2	2.9	14.2	6.7	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	3.2	1.3	2.3	4	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	4.1	0.3	5.5	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	2.3	0.3	6.4	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	107.9	0	0.8	0	224.8	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.66	80.68	24.54	71.03	3.37	292.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.27	14.63	11.52	5.12	3.37	49.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	6.89	0.93	9.48	0	31.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.01
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.37
Sód [mg]	10%	NAN	817.12	276.47	49.22	663.27	378	2184.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	1091.7	979.48	51.18	523.35	0	2645.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.4	92.44	88.21	112.15	0	667.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	719.65	348.21	58.47	367.52	0	1493.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.34	70.87	17.42	96.5	0	365.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.58	2.66	0.52	3.58	0	13.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.64	41.66	0	12.24	0	184.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0.82	0	1.02	0	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4	2.13	0.18	4.13	0	10.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.2	0.05	0.33	0	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.34	0.01	0.32	0	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.25	12.49	0.11	5.67	0	24.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.38	12.75	0	7.34	0	44.49	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.76	0.13	1.84	1.05	5.46	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2014.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8476.5	0
Białko [g]	10%	NAN	105.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	290.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	49.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.03	0
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2761.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	2662.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	754.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1421.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	382.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.48	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	213.58	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	22.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.9	0